

MESTRADO
PSICOLOGIA

Ligação Humano-Animal na População Idosa: Uma Revisão Sistemática da Literatura

Márcia Alexandra Gonçalves Fernandes

M

2018



Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**LIGAÇÃO HUMANO-ANIMAL NA POPULAÇÃO IDOSA: UMA REVISÃO
SISTEMÁTICA DA LITERATURA**

Márcia Alexandra Gonçalves Fernandes

Outubro 2018

Dissertação apresentada no Mestrado Integrado em Psicologia, área de Intervenção Psicológica, Educação e Desenvolvimento Humano, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora Susana Coimbra (FPCEUP) e coorientada pela Professora Doutora Liliana de Sousa.

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações da autora no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, a autora declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. A autora declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Agradecimentos

À **Professora Susana Coimbra** por ser o motor deste projeto. Um obrigado é pouco por todo o tempo, disponibilidade e motivação. Obrigada por ter sempre acreditado em mim e por ter sempre uma palavra meiga e assertiva em momentos que nem sempre foram fáceis. Por ser um exemplo a nível profissional e pessoal!

Um agradecimento especial à minha coorientadora **Professora Liliana de Sousa** pela inspiração e confiança neste meu projeto.

Muito obrigada à **Inês Monteiro e à Bá** pelas partilhas e desabafos. Por todo o apoio e presença constante. Pela ajuda mútua e palavras de conforto.

Um obrigada enorme à **U.DREAM**, uma das experiências mais bonitas que vou ter para contar. A todos aqueles que fizeram e continuam a fazer os meus dias certamente mais felizes.

Uma eterna gratidão aos meus **pais**, que são o meu maior amor e a minha grande fonte de inspiração dia sim, dia sim. Obrigada por permitirem a concretização deste sonho – que é meu, mas muito vosso também.

À minha restante família, **irmã e avós**, obrigada por serem sempre o meu abrigo.

Ao meu **João**. Pelo amor de sempre e companheirismo constante. Por sempre me desafiar a ser melhor. Por ser uma certeza para o resto da vida.

Resumo

A ligação humano-animal caracteriza-se por ser uma interação dinâmica e recíproca motivada pela satisfação de necessidades de saúde e de bem-estar de ambos. Esta ligação, existente desde os primórdios da humanidade, tem recebido uma atenção crescente pela parte investigação, atendendo aos seus reconhecidos benefícios em diferentes contextos e ao longo do ciclo de vida. As terceira e quarta idades são fases de vida particularmente relevantes para o estudo da ligação humano-animal. Numa sociedade cada vez mais envelhecida, é fundamental rentabilizar os diferentes recursos que podem promover um envelhecimento ativo e/ou bem-sucedido.

O presente estudo teve como objetivo realizar uma revisão sistemática da literatura que cruzou os termos de pesquisa associados à ligação humano-animal e à população idosa. Dos 82 artigos inicialmente extraídos, nove estudos foram incluídos após o processo de seleção orientado pela definição dos critérios de inclusão e exclusão. A análise dos resultados publicados nestes estes foram agrupados em três categorias distintas: *Saúde Física; Saúde Psicológica e Bem-Estar; Contexto Social*.

Grande parte dos benefícios dos animais nos idosos, residentes autonomamente em comunidade ou institucionalizados, recai no contexto social e comportamento pró-sociais desta população, sublinhando o modo como facilitam o estabelecimento e manutenção das suas relações sociais. Muitos animais são vistos ou como amigos ou como parte integrante da família que, nesta faixa etária, pode estar mais afastada. É também sublinhado o impacto da tutoria de um animal ou da interação esporádica com animais na redução de sentimentos de solidão e promoção da saúde psicológica e bem-estar.

Palavras-chave: Ligação humano-animal; População Idosa; Suporte Social; Envelhecimento Ativo

Abstract

The human-animal connection is characterised by a dynamic and mutual interaction, driven by the need both parties have for satisfying their health and well-being related needs. This connection, which has been ongoing since the beginning of humanity, has increasingly captured the attention of investigators, due to benefits that have been proven to arise in different contexts and throughout the life cycle. The third and fourth ages are particularly relevant in the study of the human-animal connection. In a society that is growing older, it is fundamental to make use of the different resources that can promote a healthy and/or 'successful' ageing.

This study aimed to systematically review literature that addressed both topics related to the human-animal connection and the elder population. Of the 82 articles initially selected, nine studies were included after a trialling process guided by the definition of inclusion and exclusion criteria. The analysis of the published results were grouped in three distinct categories: *Physical Health and Active Aging*; *Mental Health and Well-Being*; *Social Context*.

A large part of the benefits animals bring to the elderly, who live on their own in communities or institutions, comes from the social context and pro-social behaviours of this population, in particular due to the way in which they facilitate the creation and maintenance of social relationships. Many animals are seen as friends or part of the family which, at this age, may not have close ties to the elderly. The impact of being a tutor of an animal or interacting sporadically with one is also crucial to the combat of loneliness and the promotion of a healthy mind and well-being.

Key words: Human-animal connection; Elderly Population; Social Support; Active Aging.

Resumé

La relation homme-animal se caractérise par une interaction dynamique et réciproque, motivée par la satisfaction des besoins en matière de santé et le bien-être des deux. Ce lien, qui existe depuis l'aube de l'humanité, a fait l'objet d'une attention croissante de la part de la recherche, compte tenu de ses avantages reconnus dans différents contextes et tout au long du cycle de la vie. Les troisième et quatrième âges sont des stades de la vie particulièrement pertinents pour l'étude du lien humain-animal. Dans une société vieillissante, il est essentiel de monétiser les différentes ressources pouvant promouvoir un vieillissement actif et / ou réussi.

La présente étude visait à effectuer une revue systématique de la littérature qui recoupait les termes de recherche associés au couplage homme-animal et à la population âgée. Sur les 82 articles initialement extraits, neuf études ont été incluses à l'issue d'un processus de sélection guidé par la définition des critères d'inclusion et d'exclusion. L'analyse des résultats publiés dans ceux-ci ont été regroupés en trois catégories distinctes: santé physique et vieillissement actif; Santé psychologique et bien-être; Contexte social.

La plupart des avantages des animaux chez les personnes âgées, résidant de manière autonome dans une communauté ou en institution, relèvent du contexte social et du comportement social de cette population, en soulignant la manière dont ils facilitent l'établissement et le maintien de leurs relations sociales. De nombreux animaux sont considérés soit comme des amis, soit comme faisant partie intégrante de la famille qui, dans ce groupe d'âge, peut être plus éloignée. Il met également l'accent sur l'impact du tutorat sur un animal ou sur une interaction sporadique avec un animal en réduisant le sentiment de solitude et en favorisant la santé et le bien-être psychologiques.

Mots-clés: Lien homme-animal; Population âgée; Soutien social; Vieillissement actif

Índice

AVISOS LEGAIS.....	ii
Introdução.....	1
I. Enquadramento Teórico	3
1.1. Relação Homem-Animal.....	3
1.2. Benefícios da Interação Homem-Animal.....	7
1.3. Desafios do Envelhecimento	10
1.4. Interação humano-animal na população idosa.....	15
II. Metodologia	18
2.1. Tipo de estudo.....	18
2.2. Pergunta de pesquisa	18
2.3. Bases de Dados.....	18
2.4. Termos de Pesquisa.....	19
2.5. Critérios de Inclusão/Exclusão	19
2.6. Procedimento.....	19
2.6.1. Recolha dos dados.....	19
2.6.2. Análise dos dados.....	20
III. Resultados	21
3.1. Saúde Física	21
3.2. Saúde Psicológica e Bem-Estar.....	23
3.3. Contexto Social.....	27
IV. Discussão	31
V. Conclusão.....	38
VI. Referências Bibliográficas	40
ANEXOS	44

Índice de Anexos

Anexo A. Fluxograma

Anexo B. Tabela de resumo dos artigos incluídos para na revisão

Introdução

A interação Homem-Animal está associada a inúmeros benefícios afetivos, emocionais e sociais, ao longo do ciclo da vida, mas com promissora premência na velhice, nas terceira e quarta idades. Numa altura em que se regista um envelhecimento populacional sobretudo na Europa e EUA, os animais podem desempenhar um papel importante de combate à solidão, de socialização, de promoção e manutenção de atividade, e promoção de bem-estar. As evidências empíricas relativas aos benefícios da ligação humano-animal são claras e promissoras também na promoção da saúde física e psicológica dos mais idosos. É evidente que não são a solução de todos os problemas humanos ou a cura do século XXI e existem também riscos que se materializam em zoonoses, alergias e agressões; todavia não existem, para a grande parte das pessoas de todas as idades, obstáculos que inviabilizem a convivência com os animais de estimação e o usufruto dos ganhos advindos dessa relação. Clarificando, é o equilíbrio entre as partes que interessa ser tido em consideração, para que os ganhos advindos dessa relação não sejam anulados por danos à saúde dos seres humanos e não-humanos (Costa, 2006).

Neste sentido, considerando a relevância que tantos os animais como as interações com os mesmos podem ter na vida dos humanos, procurou-se com o presente estudo fazer uma revisão sistemática da literatura do que tem sido estudado no cruzamento entre ligação humano-animal e população idosa.

Este estudo foi dividido em duas grandes partes: teórica e empírica. Na primeira parte, no enquadramento teórico, começou-se por desenvolver um tópico relacionado com a evolução histórica da relação entre homens e animais e abordaram-se algumas teorias explicativas desta mesma relação. Complementariamente, apresentam-se algumas características e desafios da população idosa bem como os benefícios das ligação humano-animal nesta faixa etária em particular. A segunda parte deste trabalho descreve o estudo empírico, que consiste numa revisão sistemática da literatura. Neste processo foram escolhidos os termos de pesquisa *human animal bond* OR *human animal interaction* OR *human animal relationship* AND *elderly* OR *aged* OR *older* OR *elder* OR *geriatric* OR *elderly people* OR *old people* OR *old people* OR *senior* e selecionados os estudos que cumpriam alguns critérios, entre os quais ser um estudo empírico, a população em estudo ter mais de 50 anos e os animais referidos no estudo terem alguma ligação e interação com a amostra. Neste segmento são apresentados os resultados obtidos assim como a discussão que

os relaciona com a teoria. Com a análise dos resultados emergiram três categorias: Saúde Física; Saúde Psicológica e Bem-Estar; Contexto Social. No final são discutidas algumas limitações e implicações para estudos futuros.

I. Enquadramento Teórico

1.1. Relação Homem-Animal

A relação entre o Homem e o Animal é ancestral— séculos de coexistência que possibilitaram a permanência de uma e de outra espécie. Na era moderna, apesar do contacto com o animal não ser já uma inevitabilidade tão premente como antes, continuamos lado a lado a partilhar aquele que é o nosso mundo (Hosey & Melfi, 2014).

Walsh (2009), afirma que os animais, nas diferentes culturas e sociedade, têm sido considerados como parceiros fundamentais no que diz respeito à sobrevivência humana, saúde e cura. Esta autora faz referência ao longo do seu estudo de vários factos históricos que realçam os vários significados que os animais foram tendo ao longo da história, em diversas partes do mundo. A título de exemplo, relembra que, baseado na lenda chinesa, este povo acredita que cada um de nós, dependendo do mês e ano do nascimento, nasce com características essenciais associadas às forças criativas de um animal. Walsh (2009) reconhece que tanto a domesticação como a socialização dos animais foram fruto de um processo interativo de cooperação e co-evolução movido por uma necessidade compartilhada de abrigo, alimentação e proteção. Apesar de submissos aos seus ‘mestres’ humanos, foi evidente a crescente valorização e perceção como companheiros por parte de ambos.

Assim, hoje em dia, estabeleceram-se vários níveis de contacto e estima-se que os diferentes tipos de animais componham o agregado das famílias na seguinte proporção: cerca de 342 milhões de cães em 93 países e 281 milhões de gatos em 81 países pesquisados pela Sociedade Mundial para a Proteção de Animais (Hosey et al., 2014). Por outro lado, há também as pessoas que, vivendo ou não com animais, trabalham com eles: em 2010, havia mais de 1,5 bilião de gado e búfalos, 2 biliões de ovelhas e cabras e 20 biliões de aves de capoeira criadas em todo o mundo (Fao, 2013 cit in Hosey et al., 2014). Noutra instância, surgem as pessoas que visitam animais: mais de 700 milhões de visitas são feitas a zoos credenciados todos os anos (Gusset & Dick, 2011 cit in Hosey et al., 2014), e até há 20 anos atrás, havia cerca de 106 a 21 milhões de turistas relacionados com a vida selvagem (International Ecotourism Society, 2000 cit in Hosey et al., 2014). ind

Através dos dados indicados acima, é possível concluir que não faltam oportunidades para que haja algum tipo de interação entre as pessoas e os animais. Durante muitos séculos, sempre se especulou sobre a natureza das relações entre estas duas populações, porém, o

estudo empírico dessas interações é um desenvolvimento relativamente recente (Beierl, 2008; Serpell, 1996 cit in Hosey et al., 2014).

De acordo com Braje (2011), o nosso relacionamento com outros animais é um longo caminho de volta à pré-história, que remonta há mais de 50 mil anos. Bulliet (2005) distingue três estágios na história das relações Homem-Animal: uma era pré-doméstica, em que as sociedades humanas eram caçadores-coletores que não percebiam a diferença entre eles e outros animais; uma era doméstica, caracterizada pelo desenvolvimento de crenças na diferença e superioridade dos seres humanos; e uma era pós-conceptual, onde a maioria da população tem pouca experiência direta com animais, particularmente aqueles que comemos (cit in Hosey et al., 2014). Esta diferenciação leva a que este nosso relacionamento com os animais seja visto com alguma ambiguidade, percebendo-os de maneiras diferentes passando de animal de estimação querido a objeto de adoração até vítima do nosso uso e abuso ou ameaça (Herzog & Galvin, 1992). Case (2008) conclui que, desta forma, a nossa relação é vista como paradoxal, tal como se pode verificar no exemplo do caso Americano, onde os donos de animais de estimação gastam com os mesmos mais de 11 bilhões de dólares anualmente, em cuidados veterinários e que, por outro lado, os abrigos de animais sacrificam entre 3 a 4 milhões de gatos e cães indesejados, no mesmo período temporal.

A interação Homem-Animal é definida pela Associação Americana de Medicina Veterinária (AVMA, 2005) como “uma relação dinâmica e mutuamente benéfica entre pessoas e outros animais, influenciada pelos comportamentos essenciais para a saúde e bem-estar de ambos. Isso inclui as interações emocionais, psicológicas e físicas entre pessoas, animais e ambiente.” (Faraco, 2008, p. 32).

Tudo o que os nossos relacionamentos e atitudes face aos animais envolvem, constitui um campo de estudo, habitualmente conhecido como Estudos Homem-Animal. Esta é uma área que se dedica ao estudo dos vários papéis e contextos que os animais ocupam tanto do mundo social como cultural e, essencialmente, as interações entre os humanos e os mesmos (De Mello, 2012).

A pesquisa científica sobre Interações Homem-Animal só começou nas décadas de 60 e 70 do século passado. O desenvolvimento precoce desta área de estudo deveu-se principalmente à profissão veterinária, às vezes perante alguma oposição, pelo menos aparente, de outros profissionais. Por consequência de serem pesquisas inicialmente conduzidos por apenas médicos veterinários, o estudo da ligação Homem-Animal foi, durante muito tempo, dominado somente pela consideração de animais de companhia, tendo as pesquisas em contextos agrícolas e outros começado um pouco mais tarde. Estas são

pesquisas, inevitavelmente, multidisciplinares, não só por causa do alcance que os estudos Homem-Animal têm para o interesse de uma ampla gama de áreas académicas, incluindo Biologia, Sociologia, Antropologia, Economia, Medicina e Psicologia, mas também por causa da disparidade entre os diferentes contextos nos quais estas interações ocorrem, incluindo o lar, a agricultura, os laboratórios, os jardins zoológicos e o meio selvagem (Hines, 2003 cit in Hosey et al., 2014).

Existem diversos autores que, ao longo dos anos, têm desenvolvido e proposto algumas teorias explicativas do fenómeno de ligação entre humanos e animais assim como as suas repercussões, destacando-se três principais: a Teoria da Vinculação de John Bowlby; a Teoria da Biofilia de Edward Wilson; e por fim a Teoria do Suporte Social defendida por vários autores.

Com os relatos de Fine e Beck (2010) defendeu-se a importância do estudo desta conexão com base na Teoria da Vinculação (*Attachment Theory*), elaborada previamente por Bowlby em 1969. Nesta teoria é demonstrada a necessidade biológica do ser humano de cuidar e de ser cuidado. Esta conclusão poderá explicar o motivo pelo qual os mais jovens e mais idosos, principalmente, se dedicam voluntaria e frequentemente ao cuidado de um ser dependente. Em complemento, Barba, em 1995, sugeriu que a vinculação dos seres humanos com os animais pode ser explicada pelos variados papéis que estes desempenham e que, nas relações com os seus animais, são paralelos aos papéis nas relações humanas, especialmente na relação paternal. Isto é, tal como as crianças, os animais também necessitam de ser cuidados e protegidos pelo(s) seu(s) tutor(es). A vinculação entre o cão e o seu tutor assemelha-se, de acordo com vários estudos, à vinculação estabelecida entre a criança e os seus pais. Do ponto de vista de Heiden & Santos (2012), há uma necessidade básica dos animais em procurar um companheiro, preferindo frequentemente a companhia dos animais e das pessoas que os acompanharam no seu crescimento, isto é, com os quais foram criados. Esta ligação proporciona uma sensação de felicidade, responsabilidade, motivação, companheirismo, afeto e entretenimento, promovendo também benefícios à saúde física e mental do ser humano.

No estudo de Hosey et al. (2014), torna-se consensual a ideia de que as pessoas têm uma necessidade emocional natural de se conectar com os animais, que se manifesta, entre outras, no cuidar do meio ambiente e dos jardins zoológicos. Esta conclusão facilmente nos remete para a Teoria da Biofilia de Edward Wilson (Wilson, 1984, 1993 cit in Hosey et al., 2014), que formula esta ideia de uma forma mais explícita. Segundo este autor, a biofilia resume a nossa propensão inata em nos focarmos na vida e nos processos idênticos a ela. Esta hipótese

tem sido amplamente aplicada, por exemplo, na interpretação dos benefícios para a saúde decorrentes da conexão com a natureza, as respostas das crianças aos animais de estimação e ao mundo natural (Nicholas & Gullone, 2001), e a diversão que as pessoas ganham nas visitas ao jardim zoológico (Hosey et al., 2014).

Ao longo da análise da literatura relacionada com os fundamentos teóricos sobre as ligação humano-animal, facilmente se percebe que todas as teorias são fundamentais e estão interligadas com o suporte social que os Homens obtêm nessa ligação. No estudo publicado por Queiroz, em 2014, é feita referência a autores que explicam esta hipótese. Triebenbacher (2000), defende que os animais, ao longo da vida dos seres humanos e/ou dos seus próprios tutores, podem assumir vários papéis na vida dos seres humanos, tais como o de amigo mais íntimo ou de membro da família, e por esse motivo, tornam-se particularmente essenciais como apoio social e emocional nas transições da vida: separação, velhice e morte (cit in Queiroz, 2014). Bryant (2008), afirma igualmente que o suporte social é a base para uma saúde mental saudável e que este é procurado pela maioria dos seres humanos. Neste sentido, conclui que os animais de estimação conseguem providenciar esse apoio adequadamente (cit in Queiroz, 2014).

Queiroz (2014) descreveu um estudo, publicado em 2011, em que se observou que somente a lembrança do próprio animal de estimação conseguiu ser eficaz no alívio de sentimentos negativos resultantes de uma situação de exclusão social, criada experimentalmente. O papel desempenhado pelos animais nesta tarefa foi, no seu estudo, idêntico e indistinguível do apoio dado pelo amigo mais íntimo. Fica assim evidenciado que a criação de uma ligação com os animais de estimação não serve apenas o propósito de satisfazer necessidades sociais ainda insatisfeitas. Estes, tal como esta teoria defende, proporcionam um apoio social distinto e independente de todo o suporte recebido por ‘pessoas-chave’ nas vidas de cada um dos seres humanos.

A partir dos anos 60 e 70 do século passado, não só o estudo mas também o uso dos animais de estimação com o intuito de promover e beneficiar a saúde humana sofreu um impulso. Para além de todos os efeitos referidos anteriormente descobertos mais recentemente, nesta época já havia sido reconhecido que as interações com os mesmos tornam as pessoas mais motivadas a interagir, comunicar, expressar necessidades, dar informações e falar sobre os seus sentimentos. Todavia, já no século XIX, foi introduzido num hospital psiquiátrico, conhecido pela sua dinâmica inovadora, animais de companhia que tinham como objetivo criar e desenvolver interações com os seus pacientes. Assim, a aquisição de características como auto-controlo que, posteriormente, originavam um

conjunto de competências sociais em variados contextos, era facilitada para estes mesmos pacientes (Levinson, 1995 cit in Lima e Sousa, 2004). Outro facto pontual, relativo à influência positiva na saúde humana providenciada pelos animais é referido no estudo de Lima et al., (2004): a introdução de cães num Centro de Reabilitação das Forças Aéreas Americanas, durante a 2ª Guerra Mundial, teve um grande impacto no sentimento de bem-estar dos ex-combatentes ao serem responsabilizados pelo cuidado e treino dos animais. Porém, Lima et al., (2004) ressaltam que o uso sistematizado dos animais, seja como auxílio de indivíduos com diversos tipos de incapacidades, ou como complemento terapêutico, ao longo dos últimos anos, tem-se tornado numa área do conhecimento específica e que compreende, obrigatoriamente, a participação de várias áreas de conhecimento.

Queiroz (2014) afirma que a procura por parte de vários pesquisadores dos fundamentos e compreensão dos processos subjacentes à interação humano-animal, assim como as razões pelas quais esta relação pode ser verdadeiramente benéfica, tem vindo a prolongar-se por várias décadas.

1.2. Benefícios da Interação Homem-Animal

Várias pesquisas sugerem que o contacto com os animais de companhia leva a consequências de variados níveis, particularmente a nível fisiológico, psicológico, social e comportamental (Wilson e Turner, 1998). Segundo Levinson (1995) cit. in Lima et al., (2004), o desejo em possuir um animal de estimação está cada vez mais presente na sociedade, de tal maneira que é evidente a ascensão da indústria responsável por proporcionar todos os cuidados e necessidades deste fim, como clínicas veterinárias e lojas de animais. O termo animal de estimação, na ótica de Grier (2006 cit in Walsh, 2009) traduz-se num termo mais querido que, por outras palavras, é usado para caracterizar animais mantidos por prazer e companheirismo.

Segundo Nebbe (2000 cit. in Lima et al., 2004), os animais são seres vivos, com movimento e vivacidade que têm interação com a espécie humana, aumentando assim, cada vez mais, a vontade de manter ligação com os mesmos. Este autor considera que cada vez mais os animais recebem uma atenção idêntica à despendida com os membros de família, permitindo que esta interação, iniciada há milhares de anos, evolua gradualmente para uma relação mais próxima.

Apesar da escassa informação científica sobre os mecanismos implícitos e as circunstâncias subjacentes, são muitas as referências que apontam para uma forte influência

da tutoria de um animal, nomeadamente a nível fisiológico. Walsh (2009) descreve um estudo de Allen, Blascovich, & Mendes, (2002) onde a posse de um animal de estimação teve efeitos mais positivos nas consequências cardiovasculares provocadas pelo stress do que o parceiro amoroso ou amigo. A autora refere que muitas influências são mutuamente benéficas pois o simples gesto de acariciar um cão reduz substancialmente a pressão arterial em ambos. Para além disso, esta interação aumenta a quantidade de neurotransmissores responsáveis pela sensação de relaxamento e promovem o funcionamento do sistema imunológico humano (Charnetsky, Riggers, & Brennan, 2004 cit in Walsh 2009).

Citando outros autores que chegaram a conclusões idênticas no campo dos benefícios fisiológicos, os estudos de Wilson et al., (1998 cit in Lima et al., 2004) concluíram que interagir com um animal provoca um aumento da atividade física, um decréscimo da tensão arterial, dos níveis de colesterol e de triglicérideos, diminuindo o risco do aparecimento de doenças coronárias. Estes são resultados são comuns aos encontrados por de Fátima Martins, Pieruzzi, Santos, Brunetto, Fruchi, Ciari, Luppi e Zoppa (2013), que apenas acrescenta a redução dos níveis de stress. Em jeito de curiosidade, Kaufman, (2002), afirma que a presença de aquários nas salas dos consultórios dos dentistas causa relaxamento nos pacientes, provocando efeitos ansiolíticos e hipotensores, comparáveis aos primeiros estádios da hipnose (cit in Vivaldini, 2011).

Canani & Faraco (2010 cit in de Fátima Martins et al., (2013), fazem referência aos efeitos positivos do convívio especificamente com cães e gatos no que concerne a aspetos cognitivos e emocionais dos seres humanos, afirmando que estes estão diretamente relacionados com a vinculação estabelecida entre o tutor e o próprio animal. Estes autores defendem que a vinculação, tal como referido no ponto anterior, é a base para que se alcance ou se mantenha a proximidade com outro indivíduo, tornando-o diferenciado e preferido. Importa salientar que, segundo Marinelli, Adamelli, Normando, & Bono (2007) o grau de vinculação é diretamente influenciado por questões culturais, demográficas, género e idade dos indivíduos. Neste estudo foi confirmado que crianças que conviveram, na sua infância, com animais e as pessoas que viviam sozinhas demonstraram um maior grau de vinculação a cães e gatos (Marinelli et al., 2007). No âmbito da vinculação, foram vários os testes desenvolvidos e validados para a avaliação desta variável entre os tutores e os seus cães ou gatos, destacando-se: o *CENSHARE Pet Attachment Survey*, *Companion Animal Bonding Scale – CABS*; *Pet Attitude Scale-Modified – PAS-M*, *Pet Relationship Scale – PRS* e o *Lexington Attachment to Pets Scale – LAPS* (de Fátima Martins et al., 2013).

Facilmente se associam inúmeras qualidades aos animais muito particulares, porém destaca-se, na opinião de Lima et al., (2014) o amor incondicional e espontâneo que posteriormente se reflete na interação com o humano. Esta conclusão é concordante com a afirmação de Nebbe (2000 cit in Lima et al., 2014) que defende que o animal permite ao ser humano sentir-se digno de atenção, amado, respeitado, aceito e seguro e com Walsh (2009) que considera que grande parte das pessoas que interagem e criam ligações fortes com os animais são caracterizadas como tendo uma grande capacidade de amor, empatia e compaixão. Por exemplo, Kurdek (2008 cit in Walsh, 2009), num estudo realizado com estudantes universitários, percebeu que esta população tanto apresentava um alto nível de vinculação com os seus cães como também era altamente ligada às suas mães, irmãos e/ou melhores amigos. Este estudo sugere que a necessidade de se relacionar e interagir com animais não é com o intuito de substituir interações fracassadas com seres humanos. Porém, Plakcy e Sakson, (2006 cit in Walsh, 2009) destacam que esta valorização das relações com os companheiros animais pode ser maior por parte de quem vivencia o estigma ou rejeição social, como é o caso dos homossexuais.

O estudo de Webel & Higgins, (2012) corrobora que ser tutor de um animal de estimação pode ser responsável pela diminuição significativa de sentimentos de solidão, em particular em pessoas que vivem sozinhas ou que, por algum motivo, se sentem excluídas socialmente. Neste estudo estes resultados foram evidenciados numa população portadora de Síndrome da Imunodeficiência Adquirida, por exemplo.

Caetano (2010) também faz referência a alguns benefícios a nível psicológico dos animais nos seres humanos que se relacionam com eles. Este autor afirma que os animais são seres capazes de ouvir o seu tutor ou qualquer indivíduo que interaja com ele sem interrupções, sem o ‘bombardear’ com múltiplas questões, não havendo necessidade de partilhar as suas opiniões nem de considerar perspetivas alternativas. Uma das razões pela qual algumas pessoas se sentem mais próximas dos animais deve-se ao facto de estes estarem constantemente disponíveis para colmatar as suas carências afetivas. Contrariamente aos seres humanos, os animais são indiferentes a bens materiais, status, bem-estar e habilidades sociais. A presença do animal de companhia possibilita a vivência de momentos lúdicos que, por sua vez, permitem que o seu tutor e a quem está à sua volta se sintam menos aborrecidos e assumam uma atitude mais ativa nas tarefas diárias.

Complementariamente, ainda como resultados da presença de animais de estimação, a literatura defende que esta potencia as interações sociais também em crianças com ou sem problemas de saúde mental. A interação entre pessoas e animais e tudo o que ela envolve,

particularmente durante a infância, pode ser uma forte influência na maneira como os humanos irão interagir com os outros ao longo da vida, tornando-os adultos socialmente mais competentes. Muitos estudos indicam que as crianças que se desenvolvem em contacto com animais revelam níveis mais elevados de autoestima, empatia e responsabilidade e os pais relatam-nas como crianças menos ansiosas, quando comparadas com outras da mesma idade sem esta influência (de Sousa Magalhães, 2014).

Os animais são também, de acordo com Friedman (2000 cit in Lima et al., 2014), grandes facilitadores em colmatar uma das necessidades mais intrínsecas da espécie humana, o toque e o contacto físico, uma vez que, desde muito cedo, as crianças e jovens aprendem a evitar o toque que, pela sua natureza, proporciona ao indivíduo uma sensação de calma e segurança, principalmente perante situações de stress ou grande ansiedade.

Walsh (2009) olha para os benefícios da interação humano-animal a nível social também na perspetiva do animal, especificamente do cão. Ao longo dos seus textos, esta autora relembra que as interações sociais são particularmente importantes para o cão e, com isto, não é surpreendente que este responda aos sentimentos, intenções e comportamentos do(s) seu(s) amigo(s) humano(s) mais próximo(s). Apesar de os animais de companhia, cão ou outros, não tenham a mesma linguagem que as pessoas, é evidente como existe um entendimento e uma comunicação através de uma infinidade de maneiras.

1.3. Desafios do Envelhecimento

Perante alguns dos benefícios já referidos da interação Homem-Animal, aliados a todas as necessidades e desafios inerentes ao processo de envelhecimento, torna-se clara a probabilidade de a população idosa poder ser bastante beneficiada com esta ligação. Posto isto, e antes de focar na temática sobre a influência dos animais de estimação da vida dos idosos, torna-se relevante fazer uma breve abordagem aos desafios associados ao processo de envelhecimento.

Pode-se afirmar que o estudo científico do processo de envelhecimento e de tudo o que este implica é relativamente recente. Ao longo dos primeiros 60 anos do século XX, foi assumido pela Psicologia que a terceira e quarta idade eram apenas caracterizadas por declínio. Atualmente, a abordagem do envelhecimento é baseada no paradigma *lifespan* ou ciclo de vida. Este conceito entende o desenvolvimento, de acordo com Neri, (2006, p. 19), “como um processo contínuo, multidimensional e multidirecional de mudanças orquestrados por influências genético-biológicas e sócio-culturais, de natureza normativa e não-

normativa, marcado por ganhos e perdas concorrentes e por interatividade entre o indivíduo e a cultura”. Na definição deste autor, todos os eventos que tendencialmente ocorrem na mesma altura e com igual duração para todos os indivíduos, como é o caso das mudanças biológicas (crescimento e maturação) individuais, são consideradas influências normativas. Por outro lado, as não-normativas não dependem da ontogenia nem do tempo histórico, como por exemplo doenças ou acontecimentos de vida específicos.

Segundo os autores Lunney, Linn, Foley, Lipson e Guralnik (2003), o processo de envelhecimento reflete-se bastante em modificações biológicas no organismo de cada indivíduo. Todas estas modificações estão relacionadas com um vasto leque de mudanças morfológicas e fisiológicas que, naturalmente, levam ao declínio de funções vitais dos idosos que culminam numa maior inatividade, dependência, menor qualidade de vida, inúmeras doenças crônicas progressivas e morbidade. Contudo, as modificações associadas ao envelhecimento não são apenas biológicas universais e tendencialmente marcadas pelo défice ou pela perda: existem mudanças psicológicas e sociais que conferem individualidade ao processo de desenvolvimento de cada pessoa.

Para Imaginário (2008 cit in Dias, 2014), envelhecer trata-se de uma simples transição para uma nova fase de vida, devendo ser aproveitada da forma mais positiva, saudável e feliz possível.

Mañas Rodriguez (1994 cit in Dias (2014) diferencia três tipos de idade: a idade cronológica que diz respeito ao tempo do indivíduo desde o nascimento até ao momento presente; a idade biológica, relacionada com o estado funcional dos órgãos vitais e das funções correspondentes e esperados para cada idade ou faixa etária; e a idade funcional, que indica a capacidade individual para manter os papéis pessoais assim como a integração social para a qual é necessário a manutenção da vitalidade física e mental. Na ótica de outros autores, pode falar-se ainda em outros tipos de idade como a jurídica, a psico-afetiva e a social, entre outras.

O conceito clássico de saúde da Organização Mundial da Saúde mostra-se inadequado para descrever o universo de saúde dos idosos, já que a ausência total de doenças é privilégio de poucos e o completo bem-estar pode ser atingido por muitos, independentemente da presença ou não de doenças. O bem-estar na velhice, ou saúde num sentido amplo, de acordo com Queiroz (2014), não tem necessariamente que significar ausência de problemas das variadas dimensões, mas sim um resultado do equilíbrio entre as várias dimensões da capacidade funcional do idoso. Neste ponto, torna-se relevante definir capacidade funcional. Esta diz respeito ao potencial que os idosos apresentam para decidir e

atuar nas suas vidas e quotidianamente de forma independente. Por outro lado, incapacidade funcional refere-se à dificuldade ou necessidade de ajuda para o indivíduo executar tarefas no seu dia-a-dia, abrangendo dois tipos de atividades: Atividades Básicas de Vida Diária (ABVD) e Atividades Instrumentais de Vida Diária (AIVD) (Barbosa, Almeida, Barbosa, & Rossi-Barbosa 2014).

Importa salientar que, apesar desta diminuição da capacidade funcional estar subjacente ao processo de envelhecimento do ser humano, não é a sua definição nem motivo para que haja o afastamento dos idosos da sociedade. Na prática, esta consequência inata ao desenvolvimento humano nesta faixa etária poderá servir para que os idosos criem uma rede social restrita tanto à família, vizinhos ou mesmo aos animais de estimação, ou, por outro lado, despertar-lhes sentimentos de solidão social de tal forma que acabam por se afastar de uma participação coletiva na sociedade (Esgueira, 2013).

Segundo Imaginário (2008 cit in Dias 2014), baseado numa perspetiva proactiva, a integração social do idoso deve ser feita de modo a minimizar a sua dependência, preservando a sua autoestima e, consequentemente, promovendo um maior nível de satisfação com a sua vida. É essencial que a sociedade procure satisfazer as necessidades e os interesses dos idosos para que estes se sintam úteis e, posteriormente, incentivando-os a participar em atividades físicas, de cariz cultural e lúdicas, maximizando a sua satisfação e sua curiosidade de forma a mantê-los ativos e saudáveis. De acordo com este autor, é importante fazer com que os idosos se sintam capazes de continuar a desenvolver tarefas pessoais relacionadas com a sua vida quotidiana e com os seus projetos e interesses.

Contudo, inevitavelmente, o processo de envelhecimento implica, para a maior parte das pessoas, algum desgaste também ao nível psicológico e social, uma vez que se torna mais provável algumas perdas ao nível de papéis sociais (ex. reforma), associados a lutos de pessoas próximas e até de poder e inclusão social. Na velhice, fruto das contínuas mudanças nos papéis sociais, sofre-se frequentemente a perda de contacto com outras pessoas, nomeadamente filhos, dos quais se dá uma “natural” e esperada separação, cônjuges, que falecem ou se afastam, familiares, amigos e colegas de trabalho. De acordo com Ramos (2002), todos esses acontecimentos inerentes e inevitáveis ao longo do processo de envelhecimento tendem a reduzir a rede de suporte social do idoso, aumentando também, com a idade, a probabilidade de viver sozinho. Deste modo, a situação do idoso é frequentemente caracterizada socialmente pelo isolamento e solidão, mesmo, muitas vezes, vivendo acompanhado, pela dificuldade em contribuir para a produtividade da sociedade e, com isso, e pela experiência de dificuldades de integração social. Quando os recursos

intrapessoais e sociais não permitem lidar e compensar estas perdas e desafios, a ansiedade e a depressão podem ser a consequência mais provável (Dias, 2014). Assim, fisiologicamente, os sintomas em resposta ao stress são as alterações na produção hormonal que, em reflexo, alteram a função de muitas outras partes do corpo. Deste modo, os idosos tornam-se mais propensos a sofrerem, tal como já foi referido, de variados problemas de saúde, físicos e/ou psicológicos (Ramos, 2002).

Uma das teorias que surgiu com o intuito de explicar o declínio das interações sociais existente na população idosa, assim como as mudanças do comportamento emocional destes, foi formulada por Carstensen (1991) e define-se como a teoria da seletividade socio-emocional. Este autor considera que a interação existente na fase final da vida do ser humano é resultado de um conjunto de processos de seleção ao longo dos anos anteriores, em que as pessoas vão cultivando as suas redes sociais de modo a que estas maximizem os ganhos emocionais e minimizem os riscos tanto sociais como emocionais. Os idosos, ao reconhecerem a fase de vida em que estão, esforçam-se por otimizar os recursos que têm disponíveis elegendo metas, parceiros e formas de interação mais adequadas, optando por relações sociais mais próximas e que lhe proporcionam experiências emocionais mais fortes, ao invés de da busca pelo *status* na sociedade, preocupação típica da população mais jovem (Neri, 2006).

Numa perspetiva biológica, que pode ser dividida e envelhecimento celular e envelhecimento cognitivo e/ou cerebral, Sequeira (2010 cit in Esgueira, 2013) afirma que este processo inclui uma diminuição da taxa metabólica, consequência de uma redução de trocas energéticas do organismo, originando deste modo uma diminuição da capacidade de reconstituição da célula, levando ao envelhecimento dos tecidos. Já na perspetiva do envelhecimento cognitivo ou cerebral Jacob e Fernandes (2011) propõe o termo de “descognição” para definir as mudanças ocorridas em qualquer sistema neuronal ao nível da integração ou das respostas aos estímulos.

Com o envelhecimento cada vez mais presente na sociedade, tem existido um esforço para promover uma visão mais positiva da velhice e do envelhecimento. São várias as organizações internacionais (Organização Mundial de Saúde, a ONU, a OCDE e a Comissão Europeia) que se preocupam em divulgar e promover ações de modo a alertar e sensibilizar as sociedades atuais para o envelhecimento aliado a todos os desafios que este acarreta. Estas ações de consciencialização têm por base a divulgação de medidas capazes de diminuir e atenuar estes problemas. Todas estas medidas implementadas por certas organizações compreendem os princípios do conceito de Envelhecimento Ativo (Esgueira, 2013).

Para um desenvolvimento e envelhecimento bem-sucedido é necessário que haja a gestão de estratégias de seleção, otimização e compensação (teoria SOC). Esta teoria é defendida por vários autores que a incorporam em perspectivas teóricas distintas: perspectiva comportamental de M. Baltes (1996); cognitiva de Smith e Baltes (1990); social-cognitiva de Bandura (1997); entre outras. De um modo geral, a teoria SOC tem dois grandes objetivos: primeiramente, pretende fazer uma descrição geral do desenvolvimento e, de seguida, demonstrar aos indivíduos como é que cada um pode perceber e interferir nas mudanças biológicas, psicológicas e sociais que são vistas ou como oportunidades ou como restrições das suas trajetórias de desenvolvimento (Neri, 2006). Inspirada na plasticidade comportamental dos indivíduos, a teoria SOC diferencia três conceitos que compõe as iniciais que dão nome à teoria. A seleção compreende a amplitude de alternativas que tendencialmente diminui devido à plasticidade de cada um. Isto é, refere-se ao ajuste e desenvolvimento de metas compatíveis com os recursos que cada um tem disponíveis. A otimização traduz-se na aquisição e manutenção de todos os recursos, quer internos quer externos, que permitem o indivíduo alcançar níveis superiores de funcionamento. Este processo realiza-se mediante a educação e o contexto social. Por último, a compensação refere-se à implementação de alternativas para que o funcionamento do indivíduo se mantenha, como por exemplo o uso de cadeiras de rodas ou aparelhos auditivos (Neri, 2006). Foram várias os estudos experimentais que comprovaram que a adoção destas estratégias, por parte dos idosos, é bastante benéfica. Num estudo específico que envolveu duas tarefas competitivas simultâneas (memorizar uma lista de palavras enquanto se caminha depressa numa plataforma instável), de alta exigência e próximas do nível superior de desempenho dos idosos, o uso da estratégia compensatório mostrou-se realmente eficaz, permitindo os idosos realizarem as tarefas com pouca dificuldade (Neri, 2006).

A teoria da seletividade socio-emocional descrita previamente também tem por base a promoção de um envelhecimento mais ativo pois acredita que os indivíduos não se limitam a reagir aos contextos sociais mas sim a construí-lo ativamente (Neri, 2006). Segundo Carstensen (1991), a diminuição da intensidade emocional e o aumento da seletividade da mesma, permite ao idoso poupar recursos e canalizá-los para alvos mais significativos, otimizando o seu funcionamento social e afetivo. Assim, existe um maior equilíbrio entre a cognição e afetividade, recorre-se mais a estratégias pró-ativas levando a uma maior satisfação com a vida.

Para Dias (2014), para que exista uma velhice bem-sucedida é necessária a combinação de três categorias de condições: a saúde, a manutenção de um elevado nível de

funcionamento cognitivo e físico e a manutenção da participação social – só desta forma se obterá a desejada qualidade e satisfação de vida dos idosos. Como a tendência de viver sem uma companhia humana aumenta no contexto contemporâneo, é pertinente que se dê mais valor e consideração a interações sociais alternativas para uma manutenção da saúde e do sentimento de bem-estar desta população. É neste ponto e com base nestas necessidades, particularmente da população idosa, que a presença, contacto e interação com os animais pode assumir um papel significativo.

1.4. Interação humano-animal na população idosa

Numa sociedade cada vez mais envelhecida, a presença dos animais de estimação na vida dos idosos tem vindo a ser cada vez mais valorizada e implementada, como por exemplo em lares. Este contacto traduz-se, significativamente, num forte suporte psicossocial desta população em particular. Os animais têm uma forte influência no aumento de estados de felicidade, na redução de sentimentos de solidão e na saúde física e emocional dos mais velhos. São companheiros íntimos que permitem as pessoas amarem sem o medo da rejeição, proporcionando humor e brincadeira através das suas atitudes. A autoestima das pessoas idosas é um grande alvo da experiência de convivência com um animal, podendo ser aumentada ou restaurada quando elas reconhecem o amor dado em troca pelo animal que cuidam (Costa, Jorge, de Albuquerque Saraiva, & de Lima Coutinho, 2010).

Este facto remete para um dos maiores benefícios da relação entre ambas as populações: a facilitação do processo de socialização. Este é um comportamento promovido pela prática dos passeios, por exemplo, que potencia a aproximação entre pessoas desconhecidas (de Fátima Martins et al., 2013). Friedman (2000 cit in Lima et al., 2014) afirma que a presença do animal promove a comunicação entre os tutores de animais que pode ser motivada a propósito das características e capacidades do seu animal; estas conversas ocorrem quer com amigos, quer com desconhecidos, mudando o foco das mesmas (Queiroz, 2014): fala-se sobre o animal assim como de outros assuntos neutros e menos sobre as insatisfações da vida. Corroborando estes e outros autores anteriormente descrito, Suthers-McCabe (2001) descreve os animais como possíveis “lubrificantes sociais” uma vez que a presença do mesmo em variados contextos, pode ser um forte estímulo no estabelecimento de conversas com outras pessoas. A literatura conclui, desta forma, que as interações entre Homens-Animais têm uma grande influência positiva na interação das pessoas idosas, podendo promover a sociabilidade e a diminuição do sentimento de solidão.

Em relação ao efeito de redução do sentimento de solidão, torna-se relevante ter em conta algo que, inevitavelmente, acontece e que, tendo em vista as principais características dos idosos, pode influenciar o bem-estar destes: o processo de senilidade dos animais. O animal de estimação, frequentemente é visto e incluído com membro da família. Por conseguinte, o declínio das suas funções vitais ou mesmo a sua morte, podem levar os seus tutores a um sofrimento análogo ao provocado pelo luto pela morte de um ente querido. Para além do sofrimento deste luto, existe ainda o estigma a ele associado. Este é um tipo de luto que, infelizmente, ainda não é reconhecido e pode, por isso, ser desvalorizado ou mesmo ridicularizado. Socialmente, acredita-se que o sofrimento resultante da morte de uma animal é substancialmente diferente, menos intenso, que a perda de uma pessoa familiar ou amiga. Desta forma, o acesso ou recursos disponíveis de apoio emocional que o indivíduo enlutado precisa é muito mais dificultado. Posteriormente, após vividos cada um dos estágios do processo de luto, conclui-se que todas as alegrias provenientes dos momentos com os animais que foram tidas em vida, naturalmente superam a dor da perda, visto que as pessoas continuam a incluir a figura do seu animal de estimação nas suas vidas e família (Queiroz, 2014).

Neste seguimento, conclui-se que são várias as pesquisas que têm provado que humanos, especialmente pessoas idosas, consideram verdadeiramente os seus animais de estimação como membros da família. Assim, torna-se oportuno destacar que existem, no contexto contemporâneo, segundo Faraco e Seminotti (2004, p.58 cit in Costa, 2006):

“organizações sociais que são produtos da interação Homem-Animal compondo grupos multiespécies. Entre esses encontram-se grupos familiares, que, em alguns casos, nos sugerem a revisão da própria concepção de família. São casos em que o animal é considerado membro da família, e noutros, inclusive, um substituto de filhos e outros familiares que têm as suas ausências preenchidas por animais de estimação”.

É claro como a vida das pessoas idosas frequentemente se desorganiza devido a perdas e mudanças ao longo dos anos. Segundo Costa (2006), os animais de estimação são companhias íntimas que podem aliviar os efeitos dessas perdas e dar conforto nos momentos de transição.

No campo dos benefícios fisiológicos dos animais, pode fazer-se referência a dois estudos. Um deles, realizado no Canadá por Lail, McCormack, & Rock em 2011 com 428 indivíduos, em que se constatou que aqueles que possuíam cães fizeram mais caminhadas

recreativas pela vizinhança no inverno e no verão, permitindo assim que esses indivíduos se mantivessem ativos, mesmo nas estações mais frias do ano (cit in Curl, Bibbo, & Johnson 2016). O outro, foi conduzido por Friedman et al., (1980 cit in Queiroz (2014) nos Estados Unidos em que constatou que, durante o período de um ano, proprietários de animais realizavam menos consultas médicas do que os que não possuíam. Após este estudo, assistiu-se a uma maior pesquisa e estudo sobre a conexão entre humanos e animais e os seus benefícios por parte da comunidade científica. Em ambas as investigações, não houve um limite de idades da população estudada, impossibilitando especificar estes resultados somente para os idosos. Porém, tendo em conta os resultados positivos e as limitações relacionadas com a saúde física que surgem inerentes ao processo de envelhecimento, facilmente se conclui que a companhia de um animal que conduz a uma maior atividade física é particularmente importante para esta faixa etária.

Parece evidente que o estudo da interação humano-animal que, por si, tem recebido um interesse crescente nas últimas décadas, é particularmente promissor nesta faixa etária, devido aos potenciais benefícios na saúde física e psicológica de pessoas na terceira e quarta idades. Esta evidência motivou a realização do presente estudo, uma revisão sistemática da literatura que cruza a ligação humano-animal com o envelhecimento.

II. Metodologia

2.1. Tipo de estudo

A fim de alcançar os objetivos deste estudo, foi realizada uma revisão sistemática integrativa da literatura que, de acordo com Sampaio (2007) este tipo de estudo é uma forma de pesquisa que utiliza como fonte de dados a literatura sobre determinado tema. Este tipo de revisão exige métodos bastante sistematizados de pesquisa, posterior análise crítica e, por fim, uma síntese da informação selecionada. Esta revisão foi conduzida de acordo com as diretrizes PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses/Principais Itens para Relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises) (Moher, Liberati, Tetzlaff, & Altman, 2009).

As revisões sistemáticas são consideradas estudos secundários, que têm nos estudos primários a sua fonte de dados. Este método pode incidir e/ou incluir diferentes tipos de pesquisas, tais como qualitativas e/ou quantitativas, empíricas e/ou não empíricas, proporcionando uma análise e compreensão mais abrangente sobre um tema de interesse específico (Toledo, 2008; Whittemore & Knafl, 2005).

O percurso para a elaboração deste tipo de pesquisas prevê as seguintes etapas: 1) elaboração da(s) pergunta(s) de pesquisa; (2) definir os termos de pesquisa ou palavras-chave; (3) delinear os critérios de inclusão/exclusão; (4) escolher bancos de dados; (5) procurar o corpo do trabalho; (6) análise dos artigos.

2.2. Pergunta de pesquisa

Esta revisão procurou perceber quais os benefícios da interação com animais para a população idosa.

2.3. Bases de Dados

Os estudos incluídos nesta revisão foram pesquisados somente em bases de dados. A seleção destas dependeu do tema em estudo, tendo sido selecionadas bases de dados mais genéricas, assim como algumas específicas da área da Psicologia e Medicina, pois são ciências que estudam a saúde quer psicológica quer física dos humanos. A última pesquisa sobre a qual se baseia a presente revisão sistemática foi feita em julho de 2018, na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, através do EBSCOhost,

uma plataforma de pesquisa online que fornece bancos de dados e recursos de pesquisa, tendo sido escolhidos os seguintes: Academic Search Ultimate, Fonte Académica, MEDLINE, MEDLINE with Full Text, PsycARTICLES, PsycBOOKS, Psychology and Behavioral Sciences Collection, PsycINFO e Academic Search Complete.

2.4. Termos de Pesquisa

As palavras-chave são escolhidas com base na questão de investigação. Para esta pesquisa, foram eleitas as seguintes: *human animal bond* OR *human animal interaction* OR *human animal relationship* AND *elderly* OR *aged* OR *older* OR *elder* OR *geriatric* OR *elderly people* OR *old people* OR *old people* OR *senior*. A pesquisa destas palavras foi cingida ao ABSTRACT pois se fosse restringida ao palavras-chave tornava-se demasiado específico e dependente do tipo de indexação, que pode ser falível.

2.5. Critérios de Inclusão/Exclusão

Para esta revisão sistemática foi estabelecido o limite para estudos em *Full Text*, isto é, estudos cujo o texto completo estava disponível, assim como ser especificamente um estudo empírico, uma vez que respondem de uma forma mais direta e satisfatória à finalidade desta revisão, publicado em revista académica ou sob a forma de dissertação. Para ser incluído na revisão, os estudos teriam de ser 1) empíricos; 2) a faixa etária da população estudada ser acima dos 50 anos de idade; 3) os animais referidos nas publicações deveriam estabelecer qualquer tipo de interação com os humanos da amostra, podendo ser os animais de companhia/*pets* ou animais com os quais fosse proporcionada interação em contexto terapêutico.

2.6. Procedimento

O processo de revisão dividiu-se, no geral, em duas fases distintas: a recolha dos dados onde se aplicaram os critérios de inclusão e exclusão que, posteriormente, seria o corpo da pesquisa a ser analisado.

2.6.1. Recolha dos dados

Na primeira fase, o foco da leitura e análise foi o título e os resumos de cada um dos artigos pesquisados. Seguidamente, para os estudos que cumprissem os critérios de inclusão

descritos acima, a leitura estendeu-se ao artigo completo, permitindo assim a decisão e/ou confirmação sobre a sua elegibilidade. Foi preenchido um fluxograma com as etapas de seleção dos estudos para análise.

2.6.2. Análise dos dados

Na segunda fase, após o corpo de pesquisa estar construído, foram analisados e resumidos os resultados de cada estudo dando enfoque a todos os resultados significativos relacionados com qualquer influência que a presença e/ou convivência com o animal ou os animais pudesse ter com os idosos em estudo. Depois de concluída a leitura e análise dos artigos incluídos nesta revisão, facilmente emergiram temáticas semelhantes entre as pesquisas dos mesmos. Assim, os resultados foram agrupados em três categorias: Saúde Física, Saúde Psicológica e Bem-estar, Contexto Social.

III. Resultados

Com a pesquisa feita na base de dados obteve-se 212 artigos em que 131 foram removidos por se tratarem de duplicados. Foram ainda excluídos quatro artigos para os quais não foi possível obter acesso assim como dois que se apresentavam escritos em alemão e turco, cujas línguas não permitiam a sua compreensão. Assim sendo, 75 manuscritos foram sujeitos ao processo de seleção com base nos critérios de inclusão/exclusão previamente definidos. A primeira leitura e análise dos 75 resultados foi focada essencialmente no título e resumo de cada estudo, tendo sido excluídos 53 artigos por não abordarem especificamente o tema em estudo e/ou não serem estudos realizados com idosos. A maior parte destes artigos eram da área da Medicina e Investigação, em que os animais eram usados para investigação, em particular experiências de teste de inovações que se pretendiam generalizar para humanos. Outros, apesar de abordarem o tema em questão, incluíam na sua amostra, para além dos idosos, outras faixas etárias (ex. crianças, adolescentes e adultos), sendo que os resultados referentes somente aos idosos não eram diferenciados. Por último, 13 estudos foram eliminados por não se tratarem de estudos empíricos. Posto isto, foram identificados e incluídos nesta revisão nove estudos por cumprirem todos os critérios de inclusão. Todo este processo de inclusão e exclusão pode ser consultado no fluxograma em anexo (Moher et al., 2009).

Os estudos foram publicados entre 2002 e 2018 e, maioritariamente, conduzidos nos Estados Unidos, no entanto, outras origens geográficas foram encontradas, tais como a Colômbia e três países europeus –Itália, Dinamarca e Áustria. É evidente a representatividade dos estudos com abordagem quantitativa. Seis estudos analisados têm uma abordagem quantitativa, dois estudos utilizam a metodologia qualitativa e um estudo inclui ambas. Definindo o tipo de estudo em relação ao tempo, pode-se afirmar que a grande maioria são considerados transversais à exceção de um, em que os dados foram recolhidos com um intervalo de cinco meses.

3.1. Saúde Física

Neste tema predominam os resultados relativos aos benefícios que um animal de estimação traz à saúde física dos idosos, assim como à criação de hábitos saudáveis nas suas

rotinas, nomeadamente as caminhadas, promovendo assim um envelhecimento mais ativo. Esta temática é abordada em cinco estudos analisados nesta revisão.

De acordo com os resultados da pesquisa de Curl, Bibbo, & Johnson (2016), a posse de um cão não está associada a melhor saúde nem a melhores comportamentos que promovem a saúde, porém, esta condição foi um preditor estatisticamente significativo quando associado a idosos com condições de saúde mais crónicas, isto é, obteve-se mais e melhores resultados sobre os benefícios de ter um cão nesta amostra de idosos. É de salientar que, neste estudo apenas foram tidas em conta as possíveis limitações físicas no dia-a-dia de cada participante, assim como o número de consultas médicas e o exercício (moderado ou vigoroso). São vários os estudos que concluem que a posse de um animal, nomeadamente o cão, influencia positiva e fortemente o exercício físico moderado, como por exemplo, as caminhadas. Nos resultados de Ferreira (2012), quatro pessoas afirmaram no questionário *Pet Attitude Scale (PAS)* que uma das razões para possuírem um animal era o facto de este as motivar a sair e caminhar.

Ao ler a pesquisa de Putney (2014), conclui-se que não são apenas as caminhadas que promovem o exercício físico e, consequentemente, um envelhecimento mais ativo. Com a sua pesquisa qualitativa, esta autora confirmou que o trabalho associado aos cuidados de um animal de companhia alivia a dor física dos idosos, promovendo simultaneamente um senso de propósito e autoeficácia e, deste modo, cultivando o vínculo humano-animal. No estudo de Curl et al. (2016), o preditor «vinculação com os animais de estimação» foi associado à caminhada com os cães, isto é, para cada aumento de um ponto no grau de vinculação com o animal, a probabilidade de fazer caminhadas com o mesmo aumentou em 200%. Ainda neste artigo, verificou-se que os dados dos relatórios fornecidos pelo *Health and Retirement Study (HRS 2012 Core and Module 9)* revelam que quanto maior o vínculo com o animal, maior a duração (em minutos) da caminhada, no entanto por uma distância mais curta do que quando caminhavam sozinhos.

Apesar da posse de animais não estar diretamente relacionada com melhor saúde, tal como dito acima, as caminhadas realizadas com eles foram associadas a melhor saúde dos seus donos (menor IMC, menos limitações na AVD – atividades de vida diária, menos condições crónicas de saúde, menos consultas médicas ao longo de um período de dois anos e maior frequência na realização de exercícios moderados e/ou vigorosos). No que diz respeito à influência da idade, o estudo de Curl et al. (2016) confirma que quanto mais velhos os participantes, mais frequentemente fazem passeios, maior o ritmo de caminhada assim como maior a frequência com que caminham juntamente com o seu animal. Contudo, de

todos os participantes desta investigação, 16% dos participantes indicaram que não caminhavam com o seu cão devido à sua própria saúde ou devido à saúde do seu cão. Apenas 6% disseram que não andavam com o cão por falta de interesse ou tempo. Importa referir que, tal como é indicado nas percentagens acima, nem todos os idosos têm as condições físicas mínimas necessárias à realização de caminhadas com os seus companheiros de quatro patas. Este é um aspeto que o estudo de Putney (2014) faz referência, fazendo com que uma das idosas entrevistadas partilhasse o seu caso em particular. No caso desta participante em específico, ambos viveram problemas de saúde significativos que influenciaram a mobilidade, fazendo com que a realização de caminhadas não fosse algo essencial e indispensável na vida deste cão.

Não foram apenas os estudos de Putney (2014) e de Curl et al. (2016) que consideraram este comportamento promotor de um envelhecimento mais ativo e saudável como algo bastante presente na vida dos idosos que possuíam animais de estimação. Mueller, Gee & Bures (2018) concluíram na sua pesquisa que numa população de 1657 idosos, 63,3% caminhava com os seus cães regularmente. Também Scheibeck, Pallauf, Stellwag & Seeberger (2011), por exemplo, através de entrevistas etnográficas a idosos, conseguiram perceber que a maioria dos entrevistados levava os seus cães a caminhar pelo menos três vezes por dia e que reconheciam a importância que isso tinha na sua vida, principalmente na sua saúde. Percebemos isso através de respostas dadas a algumas perguntas tais como: “Tenho que sair com ele e fazer exercícios: isso também é bom para mim”. Uma curiosidade deste estudo foi o facto de diferenciarem os idosos com quintal dos que não tinham. Quando questionados sobre o tempo que duravam as suas caminhadas, foram claras as diferenças entre estes dois tipos de participantes. Os idosos com um quintal gastam em média 100 minutos por dia a passear os cães, enquanto idosos sem quintal gastam em média 140 minutos. Em relação à distância da caminhada, as diferenças também foram evidentes. Os idosos que possuem um quintal fazem uma média de 1.200 metros por dia, já os restantes caminham uma média de 1.900 metros por dia.

3.2. Saúde Psicológica e Bem-Estar

Nesta categoria são relatados todos os resultados que, de certa forma, estão relacionados com o impacto que os animais têm na saúde psicológica e bem-estar dos idosos. Em cinco dos manuscritos analisados, abordam-se temas como a solidão e a tristeza, o papel que os animais podem desempenhar no amortizar dos sintomas depressivos dos seus tutores

ou idosos que participam em intervenções, a importância e o significado que cuidar de um animal tem para os idosos e os diferentes tipos de interações e significados que podem existir na relação entre idosos e animais.

No que concerne a saúde psicológica, foram vários os estudos analisados nesta revisão que focaram aspetos relacionados com a felicidade, bem-estar, stress e depressão. Através do questionário *Pet Attachment* utilizado na investigação de Mueller et al. (2018), foi possível determinar que os participantes estabeleciam vários tipos de ligação com os seus animais: 88,3% consideravam o seu animal um amigo, 88,1% falavam com o seu animal regularmente, 92,8% sentiam felicidade no geral com o seu animal, 83,6% brincavam com o seu animal e 81,4% consideravam que o seu animal sabia como eles se sentiam. Estes valores indicam que, de uma maneira geral, a vinculação dos idosos com os seus animais foi alta. Apesar destes valores serem visivelmente significativos, devido às altas percentagens, as análises efetuadas não indicaram diferenças significativas entre os participantes que possuíam animais e os que não possuíam no que diz respeito ao estado de saúde geral, avaliado através de autorrelato sobre sintomas depressivos e alguma atividade física. Contudo, revelaram que a posse de um animal estava fortemente associada à probabilidade de algum dia o participante ter tido depressão, não se verificando esta probabilidade nos participantes que não possuíam. Esta conclusão remete para um resultado obtido no estudo de Putney (2014) em que duas participantes referem que já tinham sentido vontade de cometer o suicídio e que a responsabilidade de terem um animal foi uma forte influência e motivação para não o fazerem.

Um outro estudo que fez referência ao bem-estar psicológico e a sintomas depressivos nos idosos foi o estudo de Berry, Borgi, Terranova, Chiarotti, Allewa & Cirulli (2012). Esta foi uma pesquisa longitudinal, realizada em contexto institucional ao longo de 5 meses, com a presença de um cão em sessões de socialização (atividades lúdicas) e de fisioterapia com idosos institucionalizados. Os investigadores mediram os níveis de cortisol presentes nas amostras de saliva recolhidas dos participantes e avaliaram sintomas depressivos através da Escala de Depressão Geriátrica. Os resultados obtidos apenas foram significativos nas sessões de socialização, em que houve uma clara queda dos níveis de cortisol no grupo de controlo. A ANOVA revelou um efeito principal das intervenções assistidas por animais: em ambas as sessões a interação com os cães há um efeito na diminuição da depressão em relação aos grupos de controlo, contudo esse efeito não se mantém ao longo do tempo.

Além da investigação de Berry (2012), o bem-estar proporcionado pelos animais foi também analisado especificamente no estudo de Putney (2014), através de entrevistas a idosas não institucionalizadas. O artigo enfoca duas temáticas interligadas, definidas como “amor” e “cuidar”. Os subtemas do amor, na ótica da autora, foram companheirismo e família escolhida. Os subtemas para o cuidado correspondem a recompensas, desafios e simetria/assimetria do bem-estar humano e animal. Todas as participantes, exceto uma, usaram a palavra «amor» para descrever o sentimento pelos seus animais. Com a leitura dos resultados deste estudo, percebeu-se a importância e o impacto que cuidar de um animal tem na vida destas idosas. Várias participantes afirmaram que sentem o afeto dos seus animais como não julgador e incondicional e que cuidar do animal está associado a um sentimento de responsabilidade fazendo-as sentirem-se qualificadas e capazes. Ademais, ao cuidar de um animal, sentiam-se recompensadas por saberem que eram as responsáveis por os proteger de condições adversas e/ou educá-los. Estes resultados são comuns aos de Ferreira (2012) em que cinco participantes afirmaram que o motivo que as fazia terem vontade de ter um animal era, de certo modo, para ter quem pudessem cuidar. No entanto, também se percebeu que este cuidar é um trabalho que, algumas vezes, se torna exigente e até impossível nos casos em que existem limitações associadas a condições médicas ou financeiras. Cinco entrevistadas falaram sobre a dificuldade de cuidar dos animais enquanto cuidam de filhos, de um parceiro doente, de pais bastante idosos ou quando têm de trabalhar. Nove referiram que qualquer declínio ou mudanças nos seus recursos financeiros tornaria impossível cuidar de um animal. Após a análise das entrevistas, a autora descreveu estas fases como “período frenético”.

Na perspectiva de algumas participantes da investigação de Putney (2014), as dificuldades associadas ao cuidado variavam de acordo com o tipo de animal. Concluiu-se que cães bebês ou animais mais velhos necessitavam de mais atenção, assim como cães exigiam mais cuidado que os gatos. Apesar deste facto, apenas quatro participantes evidenciaram a sua preferência por felinos, por comparação com cães. A principal razão invocada foi a independência que tipicamente caracteriza um gato. Algumas participantes relataram que cuidar do animal as faz lembrar das experiências de cuidar de uma criança. Contudo, apesar de a maioria incluir os seus animais como membros da família, muitas também afirmaram que os animais não substituem os filhos. Pelo contrário, na pesquisa de Scheibeck (2011), a resposta de uma idosa viúva que havia perdido o seu cão demonstra que nem todos sentem os animais da mesma forma: «quando o meu marido faleceu, ele estava tão triste quanto eu...nunca tivemos filhos, mas tivemos vários cães antes. No entanto, este

esteve connosco por quase 20 anos, acompanhou-nos em tempos muito difíceis...tornou-se parte da nossa pequena família...não era um cão para mim. Quando eu comia, ele sentava-se na mesa comigo...quando eu estava doente ele rapidamente notava e ficava muito nervoso...o nosso cão foi um substituto para as crianças que nunca tivemos». No geral, os resultados de Putney (2014) demonstraram que o amor e cuidado, dois aspetos relacionados com a interação humano-animal, têm grandes implicações para quatro das seis dimensões do bem-estar eudemónico: auto-aceitação, relações positivas com os outros, crescimento pessoal e propósito de vida.

No decorrer da leitura dos resultados, foi bastante evidente o impacto dos animais numa outra variável psicológica muito responsável pelo bem-estar dos idosos, a solidão. Scheibeck (2011) obteve algumas respostas ao longo da sua investigação que permitiram confirmar esta influência. Quando questionados «Quão importante é o cão para o dono na sua situação atual de vida?», para além do propósito de vida tal como referido acima «Ele cuida de mim... dá-me um propósito», também se registaram este tipo de resposta «O meu cão percebe se estou bem ou não. Eu falo com ele... há sempre alguém no apartamento, não estou sozinho». No artigo de Putney (2014) 11 entrevistados identificaram o companheirismo como um aspeto particularmente recompensador de ter um animal assim como quatro entrevistados afirmaram que os seus animais atenuavam sentimentos de solidão e isolamento. No artigo de Ferreira (2012) os resultados também remetem para a mesma conclusão pois, através do questionário que avaliou aspetos da posse de animais de estimação, em 267 idosos, 204 escolheram a razão «ter um amigo» como a principal causa para ter um. 13,11% da população deste estudo não tinha animais de estimação, sendo que uma parte desta percentagem atribuiu a razão «ter um amigo» caso viessem a ter. Dos idosos que afirmaram não querer ter um animal, 11 acharam que seria difícil de cuidar e 12 consideraram não ter um estilo de vida que permitisse.

O estudo de Scheibeck et al. (2011) fez também referência aos sentimentos de tristeza associados à perda do animal de estimação e do impacto que este acontecimento pode ter no bem-estar dos seus donos idosos. Na sua pesquisa de campo etnográfica realizada através da observação de pequenas conversas estruturadas realizadas em cemitérios de cães, apurou-se que eram muitos os visitantes que guardavam a imagem dos seus cães nas carteiras, assim como os idosos que não queriam nem conseguiam ter um novo animal. A justificação prende-se com o facto de não quererem desfocar as memórias e as experiências que tiveram com o cão falecido. Quando questionados sobre como lidaram com a morte deste e como superaram esse momento foi clara a semelhança nas respostas dos idosos que referiram o

sentimento de tristeza: "claro que fiquei muito triste", «Levei muito tempo para superar isso e, no começo, vinha aqui quase diariamente», “quando o meu cão morreu, foi como se o tempo que tivemos passado juntos morresse com ele», «“eu estava de facto triste...Triste como se fosse uma pessoa real a ter falecido». Esta última resposta remete para os resultados do estudo de Putney (2014) descritos mais acima, em que se concluiu que algumas idosas consideraram os seus animais membros de família.

3.3. Contexto Social

Nesta secção, são descritos os resultados referentes às possíveis vantagens que os animais podem ter nas relações sociais dos idosos, comportamentos pró-sociais assim como na sua desinibição social. Esta temática é tendência dos estudos analisados para revisão uma vez que são seis os que fazem referência à mesma. Nesta categoria, destaca-se um estudo que relaciona o comprometimento cognitivo dos idosos com a predisposição para comportamentos pró-sociais.

Os resultados obtidos nos estudos incluídos nesta revisão permitiram concluir que os animais têm uma forte influência na vida social e relações sociais dos idosos. No que concerne a atitudes pró-sociais, o estudo de Thodberg, Sørensen, Videbech, Poulsen, Houbak, Damgaard, Keseler, Edwards, & Christensen (2016) pretendeu comparar o comportamento de idosos institucionalizados na presença de diferentes visitantes: um cão, um peluche e/ou o robot terapêutico PARO® tanto com cada um destes visitantes como com a pessoa que os acompanhava na visita. O contacto físico, a conversação e o contacto visual foram variáveis em análise no estudo. No que diz respeito ao contacto físico com o visitante, este estava bastante relacionado com o tipo de visita. Com o cão ou com PARO®, tanto o contacto físico e a conversação por parte dos idosos foram superiores quando comparados com os residentes que receberam a visita de um gato de peluche macio. Ao longo do período de intervenção, a probabilidade de olhar e de falar para o cão assim como de falar sobre o cão a outros, não mudou, porém nas visitas com PARO® ou com o peluche a probabilidade diminuiu. Ao analisar os resultados e comparando as diferentes idades dos residentes, concluiu-se que a probabilidade de falar com e sobre o animal e o contacto visual com o animal foram positivamente afetados pela idade do residente. A relação e comportamento com a pessoa que acompanhava a visita também foi alvo de observação e análise. Assim, concluiu-se que apenas a conversação e o contacto visual com o acompanhante apresentaram diferenças ao longo do período de intervenção. O tempo a conversar com a pessoa

acompanhante dependeu do tipo de visita, sendo que foi maior quando o visitante era o peluche. Quanto ao contacto visual com a pessoa acompanhante diminuiu ao longo do período de intervenção, mas não foi afetado pelo tipo de visita.

O comprometimento cognitivo dos idosos medido por Thodberg et al, (2016) através do Mini-Exame do Estado Mental (MEEM) e da escala de *Gottfries-Bråne-Steen* (GBS) foi tido em conta e avaliou-se até que ponto este afetou a probabilidade de tocar e conversar com o animal, independentemente do tipo de visita. Na prática, os moradores com comprometimento cognitivo grave foram mais propensos a tocar e falar com o animal do que aqueles com um nível de comprometimento leve. Pelo contrário, os moradores com um alto nível de função cognitiva conversaram por mais tempo com a pessoa acompanhante do que os mais severamente prejudicados. Encontrou-se os mesmos resultados quando se usou a escala GBS como efeito fixo na análise da probabilidade de tocar e falar com o animal.

Estas conclusões conduzem para o estudo de Kaiser, Spence, McGavin, Struble, Keilman (2002), cujo objetivo era analisar especificamente os comportamentos pró-sociais de idosos institucionalizados em visitas com um cão vs «pessoa feliz» (ator de fácil interação e que proporcionava momentos lúdicos) e qual a sua preferência. No geral, os residentes iniciaram 159 comportamentos, em oposição a 72 comportamentos totais iniciados pelos visitantes (cão ou «pessoa feliz»). A pessoa feliz iniciou 19 comportamentos avaliados enquanto o cão iniciou 53. Durante as visitas os investigadores concluíram que foi mais propenso o morador dar carinho ao cão do que à «pessoa feliz», porém sorrir e aproximar-se foi igualmente provável para ambos. Foram registados mais sorrisos dos idosos na presença do cão do que com a «pessoa feliz». O cão aproximar-se do residente foi mais provável do que a «pessoa feliz». Apesar destes resultados, a preferência de casa residente não declinou maioritariamente sobre o visitante cão. Três dos cinco idosos não tiveram preferência, um preferiu o cão e um preferiu a «pessoa feliz».

Estes resultados são coerentes com os obtidos por Berry et al. (2012). Na sua investigação, observou-se que durante as atividades de contacto e lúdicas, os pacientes foram observados a sorrir mais vezes espontaneamente ao interagir com cães do que diretamente com humanos ou em interações mediadas por uma pessoa. Contudo, não se verificaram diferenças significativas na frequência de sorrisos durante a intervenção, entre fevereiro e junho. Já a quantidade de tempo gasto a interagir espontaneamente com o cão aumentou enquanto as interações mediadas por uma pessoa diminuíram ao longo do mesmo período.

Os estudos qualitativos analisados nesta revisão, permitiram clarificar que as influências positivas dos animais enquanto facilitadores do comportamento social dos idosos

também se verificam fora do contexto institucional, sem sessões organizadas para esses efeitos. Putney (2014) afirma que os passeios com o animal influenciam tanto o animal como a dona. No caso de uma idosa entrevistada com uma doença terminal, por exemplo, visto que passava grande parte do tempo em casa e sem possibilidade de cuidar da melhor forma do seu animal, recebia a visita de uma amiga duas vezes por dia para passear o seu cão. Facilmente se conclui que, sem o animal, esta idosa teria muito menos contacto social. Outro estudo que nos remete para este tipo de consequências positivas de ter um animal de estimação, foi o estudo de Scheibeck (2011) em que uma entrevistada confirmou que "quando estou a passear o meu cão, encontro novas pessoas e converso com elas". Este foi um estudo que também evidenciou a importância das relações sociais no processo de luto da perda do animal. Scheibeck (2011) apurou que a maioria dos visitantes do cemitério de cães gasta entre 20 e 30 minutos no cemitério e que, nesse tempo, muitos são os que se cumprimentam e conversam. Os idosos indicaram que, em média, visitavam o cemitério de duas a quatro vezes por semana e que, essas visitas, eram também uma forma de encontrarem pessoas que tinham passado pela mesma situação. Alguns respostas obtidas relativas a este tema foram «encontro sempre pessoas aqui que também tinham cão, logo posso conversar com elas sobre isso», "somos como uma comunidade onde todos sabem e entendem o que significa estar aqui, não precisamos de falar explicitamente sobre isso".

O estudo de Jacobson, Hoffman, Vasilopoulos, Kremen, Panizzon, Grant, Xiane, & Franz (2015) diferencia-se de todos os outros analisados pelo facto de não reportar a influências dos animais no contexto e vida social dos idosos, mas sim a direção oposta de influência, isto é, avalia em que grau os fatores genéticos e sociais influenciam a interação, nomeadamente a frequência de brincadeira com os cães, numa amostra de gémeos idosos monozigóticos (MZ) e dizigóticos (DZ). De acordo com as análises efetuadas, concluiu-se que os fatores ambientais não compartilhados, influências não-genéticas que fazem de cada gémeo único, representam a maior proporção de variação, sugerindo que certos tipos de experiências sociais e ambientais estão relacionadas a padrões de interação com animais de estimação. Surpreendentemente, os efeitos das características ambientais compartilhadas, o que incluiria a exposição a animais de estimação na infância, não foram estatisticamente significativos explicando menos de 10% a variância global. Estas conclusões são congruentes com o que se obteve ao analisar diferenças entre casados e solteiros, visto que esta condição se inclui nos fatores ambientais não compartilhados. O estado civil dos gémeos foi significativamente associado à frequência de brincadeira com o animal de estimação. Uma grande proporção de gémeos casados relatou brincar diariamente com o animal de

estimação (46,3% versus 32,4%), e uma pequena proporção de gémeos casados relatou nunca brincar com o animal de estimação (25,3% versus 36,7%). No entanto, não houve diferenças no estado civil entre gémeos MZ e DZ. No que diz respeito aos fatores genéticos, a correlação de frequência de brincadeiras entre gémeos MZ foi maior do que entre gémeos DZ, indicando a presença de fatores genéticos, porém não houve diferenças na frequência de brincadeiras entre os gémeos estes e DZ.

Apesar de não ser o foco do estudo de Jacobson (2015), a idade e o nível de escolaridade não se correlacionaram significativamente com a frequência de brincar com animais de estimação e concluiu-se que os indivíduos que passam mais tempo a interagir com os seus animais relatam ligações emocionais mais fortes.

IV. Discussão

Com o objetivo de perceber quais os benefícios na saúde e bem-estar físico e psicológico e demais temáticas que têm surgido associados à investigação da interação entre humanos e animais especificamente à população idosa, realizou-se esta revisão sistemática e crítica da literatura sobre este tema.

A bibliografia pesquisada nas bases de dados referida ao longo do método, após terem sido aplicados os critérios de inclusão e exclusão e de analisados os resultados, permitiu a identificação de nove artigos que cumpriam todos os critérios e cujos resultados foram organizados em três grandes categorias: Saúde Física e Envelhecimento Ativo; Saúde Psicológica e Bem-Estar; Contexto Social.

Os estudos quantitativos predominam nesta revisão uma vez que em nove artigos, apenas dois são de carácter qualitativo e um misto (quantitativo e qualitativo). O facto de dominar este tipo de estudo permite que haja alguma variedade de instrumentos utilizados. Predominam os instrumentos que avaliam sintomas depressivos e o estado cognitivo dos pacientes, nomeadamente a Escala de Depressão Geriátrica (GDS) de Yesavage (1983; 1986) e o Mini Exame do Estado Mental (MEEM), respetivamente. Para além de instrumentos específicos à funcionalidade e saúde mental das pessoas idosas, são utilizados diferentes instrumentos de medida de atitudes face aos animais e relação com os mesmos, em particular referentes ao grau de vinculação: *Lexington Attachment para Pets Scale* – Adaptado (Johnson, Garrity & Stallones, 1992), *Pet Attachment Questionnaire* (Wood, Giles-Corti, 2005) e o *Pet Attitude Scale* (PAS) de Templer, Salter, Dickey, Baldwin e Veleber, (1981). Os últimos instrumentos referidos são aliás, na opinião de Martins et al., (2013), os que mais se destacam na avaliação da variável vinculação entre seres humanos e os seus animais, independentemente da faixa etária. De alguma forma, a escolha dos instrumentos relativos às pessoas idosos reflete preocupações específicas com a sua funcionalidade e saúde mental, mas acabam também por refletir uma visão do envelhecimento mais conservadora, pautada pela perda e declínio. Poder-se-iam também avaliar dimensões mais positivas como o bem-estar, a felicidade ou a autonomia. Já os instrumentos de relação e atitudes face aos animais são menos específicos da idade o que, por um lado, favorece a comparabilidade e generalização destes estudos, mas, por outro, pode falhar na captura da especificidade da relação entre humanos e animais nesta faixa etária.

Relativamente aos resultados que evidenciam o impacto dos animais de estimação na saúde física e na promoção de um envelhecimento mais ativo, constata-se que, de acordo com os resultados de Curl et al., (2016), a posse de um cão não estava associada a melhor saúde física nem em mais e melhores hábitos saudáveis, promotores de um envelhecimento mais ativo. No entanto, as caminhadas realizadas com os animais foram significativamente associadas a idosos com menor IMC, menos limitações nas Atividades de Vida Diária e menos consultas médicas. Esta conclusão é coerente com as afirmações de Wilson et al., (1998 cit in Lima et al., 2014) que garante que a interação com o animal, em caminhadas e não só, aumenta a atividade física conduzindo a um decréscimo da tensão arterial, dos níveis de colesterol e de triglicéridos. A literatura ressalva que nem sempre os idosos têm as condições físicas necessárias para criar este tipo de hábitos assim como prestar os melhores cuidados aos animais. Segundo Lunney et al., (2003) existem imensas alterações morfológicas e fisiológicas que conduzem a uma perda de funções vitais e ao aparecimento de doenças. Estas evidências bibliográficas corroboram alguns resultados obtidos no estudo de Putney, (2014), em que se obteve uma percentagem de 16% de idosos que justificaram a inexistência desta rotina por questões de saúde, sendo que uma em específico, apesar da doença, relatou que o seu cão também partilhava do mesmo tipo de limitações, permitindo assim que os benefícios não fossem tanto a nível da saúde física, mas num aumento da relação emocional. Esta conclusão é particularmente importante visto que, apesar das dificuldades físicas, esta ligação forte, no ponto de vista de Wash (2009), potencia sentimentos como amor, empatia e compaixão e, por essa via, promove o bem-estar

Efetivamente, no que diz respeito aos benefícios a nível psicológico e bem-estar das pessoas de terceira e quarta idade salienta-se, primeiramente, os efeitos dos animais na saúde mental. No estudo de Mueller et al., (2018) apesar de não ter revelado diferenças significativas no estado de saúde geral, verificou-se que a tutoria de um animal estava fortemente associada a idosos que, pelas respostas dadas, já teriam sentido depressão. Visto que os animais são responsáveis pelo aumento de estados de felicidade, por proporcionar momentos lúdicos e de humor e pelo aumento ou restauro da autoestima. Estas dimensões tipicamente sofrem um decréscimo nesta fase da vida (Costa et al., 2010) e que são em si mesmo preditoras de satisfação com a vida e bem-estar (Dias, 2014), o que confere particular relevância a este resultado, em particular em idosos/as que já apresentaram quadro depressivo.. Na pesquisa longitudinal de Berry et al., (2012) também se evidenciou uma diminuição dos níveis de cortisol dos idosos após as sessões de intervenções assistidas por animais, contudo, não foi observada estabilidade desses ganhos ao longo do tempo. Tal pode

ser entendido por, momentaneamente, o animal providenciar momentos lúdicos que levam a que quem os rodeia se sinta menos aborrecido (Caetano, 2010) mas, por outro lado, sendo a depressão uma patologia mais complexa, necessita de uma abordagem mais multidimensional e intervenções terapêuticas individualizadas. Para além disso, há também que considerar que os efeitos de intervenções esporádicas não sejam tão amplos e duradouros quanto os efeitos da convivência quotidiana e prolongada com um animal de estimação e com a vinculação, rotinas, experiências e vivências que daí advêm, em particular derivado do facto de ser responsável pelo cuidado.

De facto, outro grande subtema na categoria da saúde psicológica e bem-estar está associado a tudo o que o ato de cuidar dos animais pode influenciar os idosos. O estudo de Putney (2014) é uma das maiores referências da importância deste comportamento. Alguns dos sentimentos mais típicos que se realçam neste estudo são o sentimento de responsabilidade que permite sentirem-se qualificados e capazes, sentimento de recompensa, um sentimento de propósito e de autoeficácia. De acordo com a teoria da vinculação, destaca-se a necessidade inata ao ser humano de cuidar e ser cuidado, permitindo muitas vezes que a relação com o animal seja sentida como uma relação paralela à paternal (Barba et al., 1995). Esta relação paternal muitas vezes associada por teóricos à relação entre o tutor e o animal é coerente com alguns resultados descritos. Ao relatarem como cuidar do seu parceiro de quatro patas as fazia sentir, as participantes do estudo de Putney (2014) afirmaram que esse comportamento as fazia lembrar das experiências de cuidar de uma criança. Muitos/as idosos/as viam os seus animais como parte integrante da família. Relembremos alguns exemplos: “tornou-se parte da nossa família...não era um cão para mim... Quando eu comia, ele sentava-se na mesa comigo”; “o nosso cão era substituto para as crianças que nunca tivemos”; “...estava triste como se fosse uma pessoa real a ter falecido” (Scheibeck 2011, p.561). Estas afirmações juntamente com as das participantes de Putney (2014) que consideram os seus animais membros da família entram em concordância com a literatura de Lima et al., (2004). Esta autora descreve que, cada vez mais, de uma forma gradual, os animais recebem uma atenção idêntica à despendida com os membros de família, por todo o amor incondicional e espontâneo proporcionado pelos mesmos. Importa referir que houve exceções, e que alguns participantes sublinharam que, apesar de tudo, os animais não eram substitutos dos filhos.

Posto isto, apesar de a vontade de ter um ser dependente dos seus próprios cuidados seja uma das maiores razões que leva os idosos a quererem ter um companheiro, não se pode deixar de mencionar as dificuldades sentidas ao longo das várias investigações no que toca

à prestação de cuidados dos mesmos, visto que falamos de uma população mais envelhecida. De acordo com Queiroz, (2014) o processo de envelhecimento caracteriza-se por um equilíbrio das capacidades funcionais dos idosos, logo. Considerando a definição de capacidade e incapacidade funcional de Barbosa et al., (2014), deduz-se que, de facto, torna-se cada vez mais provável que surjam algumas limitações em cuidar de um animal de forma independente nesta fase da vida. No artigo analisado de Ferreira (2012) foram nomeadas algumas condições médicas, financeiras e de gestão de tempo como principais limitações para esta tarefa. É de admitir também que, perante estas limitações, seja mais comum que a adoção ou manutenção de um animal de estimação seja uma decisão mais ponderada não só pelo(a) idoso(a), mas também pelo(a) seu/sua cuidador(a) que partilhará funções de tutoria do animal. A autodeterminação do(a) idoso(a) pode ser, assim, comprometida.

Decorrente do perfil característico da pessoa idosa, não será de admirar que o sentimento de solidão seja uma variável psicológica que surge muitas vezes na literatura associada à interação com os animais. Os resultados de Scheibeck (2011), Putney (2014) e Ferreira (2012) são exemplos paradigmáticos. Com base na literatura, particularmente na teoria da seletividade socio-emocional (Carstensen, 1991), sabe-se que, no decorrer dos anos, os indivíduos vão selecionando as relações sociais que signifiquem mais para elas (Neri, 2006), conduzindo a perdas e afastamentos de certas pessoas como filhos ou colegas de trabalho. Neste sentido, a probabilidade de viver sozinho é cada vez maior (Ramos, 2002) permitindo que o animal colmate carências afetivas (Caetano, 2010) e emocionais, como a sensação de calma e segurança em situações de grande ansiedade e stress (Lima et al., 2014). Para Suthers-McCabe (2001), os animais são considerados «lubrificantes sociais» pois facilitam a interação e contacto com outras pessoas, em diferentes contextos sociais, reduzindo sentimentos de solidão. Esta informação é comprovada por alguns resultados obtidos nesta revisão, como por exemplo na investigação de Scheibeck (2011) em que foi registado que um participante indicou que “...há sempre alguém no apartamento, não estou sozinho”. No estudo de Ferreira (2012) evidencia-se a mesma influência positiva ao registarem 204 escolhas da razão «ter um amigo» como principal motivo para possuir um animal.

O significado dado pela literatura de «lubrificante social» de Suthers-McCabe (2001), faz todo sentido quando nos deparamos com resultados como os de Scheibeck (2011). Este autor relatou vários exemplos como o animal pode ser um bom meio para reduzir sentimentos de solidão e promover comportamentos pró-sociais. Vários idosos partilharam nas entrevistas que o próprio ato de passear com o seu cão permitia encontrar

novas pessoas e falar com elas. Este autor descobre também que, quando os idosos têm ambos animais, usam essa característica em comum para iniciar uma conversa.

O impacto da interação com animais na saúde mental não é apenas pautado por benefícios. Sentimentos de tristeza também são referenciados na literatura; se o animal é, muitas vezes, classificado com membro da família, o seu próprio envelhecimento ou morte pode trazer consigo uma grande tristeza para os idosos, digna de ser equiparada com a sentida pela perda de uma pessoa querida (Queiroz, 2014). Obteve-se com a análise dos resultados, vários que confirmam esta afirmação: “quando o meu cão morreu...estava triste como se fosse uma pessoa real a ter falecido”; “Levei muito tempo para superar isso e, no começo, vinha aqui quase diariamente” (Sheibeck, 2011, p.561). O luto por um animal de estimação ainda não é reconhecido, no entanto são várias as pesquisas que comprovam que é muito frequente os animais serem vistos e sentido como familiares e, dessa forma, a sua perda ser muito perturbadora no bem-estar emocional dos idosos. Mesmo após ultrapassarem e vivenciarem todas as fases do processo de luto, os indivíduos mantêm a figura do animal nas suas vidas, memória e família (Queiroz, 2014). Corroborando estes autores, os resultados de Scheibeck et al., (2011) mostram que são vários os idosos que depois da morte do seu animal guardavam uma fotografia do mesmo na carteira ou não sentiam vontade de ter um novo companheiro, justificando com o facto de não quererem perder a memória e vivências do animal falecido, sendo que essas memórias e lembranças acabam por aliviar sentimentos negativos (Queiroz, 2014), em particular quando se trata de um luto não normativo para o qual o suporte social pode ser insuficiente.

O suporte psicossocial é dos maiores benefícios que esta revisão permitiu identificar associada à ligação humanos-animais, acabando por estar interligado com as restantes categorias. Tal com a literatura defende, os animais ao longo da vida das pessoas, assumem diferentes papéis, em particular o de amigo mais próximo ou de membro de família. Desempenham, por isso, um papel particularmente importante ao providenciar apoio tanto social como emocional. Os animais são capazes de providenciar um apoio especialmente diferenciado do recebido por pessoas próxima e consideradas importantes na vida de cada um (Triebenbacher, 2000 cit in Queiroz, 2014). No estudo de Putney (2014), foram duas as idosas que confirmaram que foi o seu animal de estimação que as motivou e evitou que cometessem o suicídio numa fase anterior das suas vidas. Este apoio foi evidenciado em outros estudos, tais como o de Scheibeck (2011) que se baseou em entrevistas a idosos que haviam perdido o seu animal e visitavam com regularidade o cemitério onde ele se encontrava. Nas respostas dadas por alguns idosos destaca-se este suporte, como por

exemplo “somos como uma comunidade onde todos sabem e entendem o que significa estar aqui, não precisamos de falar explicitamente sobre isso”, p.561. No estudo de Mueller et al., (2018) 88,3% consideraram o seu animal um amigo e 88,1% falavam com o seu animal regularmente. Estes resultados confirmam o que Bryant (2008) defende no seu artigo. Este autor refere que o suporte social é imprescindível para bem-estar psicológico equilibrado e saudável, acreditando que os animais de estimação, na sua maioria, são capazes de o fornecer aos idosos.

O estudo de Kaiser et al., (2002) fez referência às respostas comportamentais dos idosos durante a interação com um cão ou com uma «pessoa-feliz», isto é, um ator que tinha como objetivo tornar fácil a interação e proporcionar momentos de descontração. Visto que houve mais iniciativa de troca de carinhos por parte dos idosos com os cães, e tendo em conta que, de acordo com Friedman, (2000 cit in Lima et al., 2014) o toque proporciona uma sensação de calma ao indivíduo, é possível concluir que a presença e interação com o animal pode ser muito benéfica para o idoso. Walsh (2009) defende ainda que este toque e troca de carinhos, para além de beneficiar o idoso, é também muito positivo para o próprio animal.

Relativamente às atitudes dos idosos na presença e contacto com o animal há dois estudos que sobressaem: a investigação de Thodberg et al., (2016) e de Jacobson et al., (2015). Com o primeiro estudo salienta-se o facto de ter havido maior contacto físico e conversação na presença do cão e do robot. Este facto pode ser explicado por ambos os visitantes, apesar de um ser um objeto, tem movimento e interage com o humano, levando assim a que a vontade de interagir com eles aumente (Lima et al., 2004). Este estudo considera o comprometimento cognitivo dos idosos e avalia de que forma este influencia os comportamentos pró-sociais dos mesmos – a conversação, toque e contacto visual. Os idosos com mais limitações cognitivas têm mais probabilidade em tocar e olhar para o visitante e, por sua vez, os idosos com alto nível de cognição estabeleciam mais conversas e por mais tempo com a pessoa que estava presente na visita. Estes resultados evidenciam que as dificuldades sentidas pelos idosos a nível intelectual podem levar a sentimentos de solidão social, acabando por serem afastados de uma participação mais ativa na sociedade (Esgueira, 2013).

No estudo de Jacobson et al., (2015), comprovou-se que o contexto social, as vivências de cada um, as pessoas com quem se cruzam, tem uma forte influência na atitude específica de estabelecer brincadeiras com os animais, permitindo-se assim usufruir dos benefícios que estes podem trazer. Apesar de se ter tido em conta fatores genéticos, foram os fatores ambientais não compartilhados que representaram a maior variação. Assim, foi

possível concluir que as experiências de vida, sociais, ambientais e emocionais são as mais responsáveis pelo tipo de interação que os idosos estabeleciam com os seus animais.

V. Conclusão

A presente revisão sistemática permitiu observar que, apesar do aumento do interesse e relevância social tanto dos estudos da interação humano-animal, como dos estudos sobre o envelhecimento e idosos, ainda são relativamente escassos os estudos empíricos que cruzam ambos os domínios. Predominam os estudos quantitativos que utilizam instrumentos de funcionalidade e saúde mental numa visão mais negativa e conservadora do envelhecimento, muito embora também seja frequente a avaliação de dimensões mais positivas associadas à saúde física, em particular, à psicológica e social, sendo estas últimas mais compatíveis com uma abordagem do envelhecimento ativo.

A revisão aqui apresentada mostra também que, apesar do número relativamente restrito de estudos, estes espelham a heterogeneidade da faixa etária estudada, idosos na terceira e quarta idades. Destaca-se a existência, por um lado, de estudos com idosos institucionalizados expostos a atividades ou intervenções esporádicas com oportunidades mais limitadas e menos continuadas de interação com animais e, por outro, de estudos com idosos autónomos a viver na comunidade e que são tutores de animais. Apesar desta heterogeneidade espelhar de forma mais fidedigna esta fase de vida, pode também comprometer a generalização dos resultados. O mesmo pode-se dizer dos estudos longitudinais, em número muito limitado v.s. estudos transversais: face à predominância destes últimos, o impacto da interação humano-animal nas variáveis resultado ou *outcome* não pode ser cabalmente demonstrada, isto é, é possível que os idosos que são tutores de animais possuam por si um perfil mais funcional e saudável física, psicológica e socialmente e que seja, aliás, esse perfil a lhes dar a confiança e autodeterminação necessárias para decidirem adotar um animal. Estudos futuros devem aprofundar e esclarecer algumas destas questões deixadas em aberto pela presente revisão sistemática, sendo recomendável a realização de mais estudos longitudinais. Visto que para estabelecer algum tipo de ligação com um animal é necessário tempo, também os seus benefícios se poderão tornar detetáveis após uma interação mais frequente. Neste sentido sugere-se que sintomas físicos e de bem-estar psicológico sejam avaliados em idosos institucionalizados ou não, após um período frequente de interação individualizada, tornando os resultados mais credíveis. Será também importante que sejam implementados estudos mais sistémicos, com mais informadores: isto é, que não tenham apenas em linha de conta a perspetiva do idoso, mas também de outros significativos, em particular o modo como a tutoria de um animal pode influenciar e ser

influenciado pelas dinâmicas e intergeracionais familiares e relacionais com os amigos. Estudos de etologia animal que também se possam debruçar sobre a interação entre o comportamento animal e o idoso também podem enriquecer a literatura neste domínio e lançar pistas para a prática e intervenção, tanto junto a idosos institucionalizados, como a idosos a viver na comunidade sozinhos ou com familiares.

Os benefícios da interação humano animal de uma forma geral e nesta faixa etária em particular parecem incontornáveis; evidentemente as questões de saúde, financeiras e de autonomia podem ser obstáculos a contornar, mas em muitas situações a presença de um animal no quotidiano de um/a idoso/a pode fazer a diferença na sua saúde física, psicológica e social.

VI. Referências Bibliográficas

- AVMA. American Veterinary Medical Association, 2005. Disponível em www.avma.org.
- Baltes, P. E. (1996). *Interactive minds: Life-span perspectives on the social foundation of cognition*. Cambridge university press.
- Baltes, P. B., & Smith, J. (1990). Toward a psychology of wisdom and its ontogenesis. *Wisdom: Its nature, origins, and development*, 1, 87-120.
- Bandura, A., & Wessels, S. (1997). *Self-efficacy* (pp. 4-6). W.H. Freeman & Company.
- Barba, B. E. (1995). A critical review of research on the human/companion animal relationship: 1988 to 1993. *Anthrozoös*, 8(1), 9-19.
- Barbosa, B. R., Almeida, J. M. D., Barbosa, M. R., & Rossi-Barbosa, L. A. R. (2014). Avaliação da capacidade funcional dos idosos e fatores associados à incapacidade. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19, 3317-3325.
- Berry, A., Borgi, M., Terranova, L., Chiarotti, F., Alleva, E., & Cirulli, F. (2012). Developing effective animal-assisted intervention programs involving visiting dogs for institutionalized geriatric patients: a pilot study. *Psychogeriatrics*, 12(3), 143-150.*
- Braje, T. J. (2011). The human-animal experience in deep historical perspective. In T. J. Braje (Ed.), *The Psychology of the human-animal bond; a resource for clinicians and researchers* (pp. 62-80). New York, NY: Springer Science.
- Caetano, E. C. S. (2010). As contribuições da TAA–Terapia Assistida por Animais à Psicologia. *Trabalho de conclusão do Curso em Psicologia*. Universidade dos Extremo Sul Catarinense (UDESC), Criciúma.
- Carstensen, L. L. (1991). Selectivity theory: Social activity in life-span context. *Annual review of gerontology and geriatrics*, 11(1), 195-217.
- Case, L. (2008). ASAS CENTENNIAL PAPER: Perspectives on domestication: The history of our relationship with man's best friend. *Journal of Animal Science*, 86, 3245–3251. doi:10.2527/jas.2008-1147

- Costa, E. C. (2006). *Animais de estimação: uma abordagem psico-sociológica da concepção dos idosos* (Doctoral dissertation, Dissertação de Mestrado, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Estadual do Ceará, Ceará).
- Costa, E. C., Jorge, M. S. B., de Albuquerque Saraiva, E. R., & de Lima Coutinho, M. D. P. (2010). Aspectos psicossociais da convivência de idosos com animais de estimação: uma interação social alternativa. *Revista Psicologia-Teoria e Prática*, 11(3).
- Curl, A. L., Bibbo, J., & Johnson, R. A. (2016). Dog walking, the human–animal bond and older adults’ physical health. *The Gerontologist*, 57(5), 930-939.*
- de Fátima Martins, M., Pieruzzi, P. A. P., Santos, J. P. F., Brunetto, M. A., Fruchi, V. M., Ciari, M. B., ... & de Zoppa, L. M. (2013). Grau de apego dos proprietários com os animais de companhia segundo a Escala Lexington Attachment to Pets. *Brazilian Journal of Veterinary Research and Animal Science*, 50(5), 364-369.
- de Mello, M. (2012). *Animals and society: an introduction to human-animal studies*. Columbia University Press.
- de Sousa Magalhães, M. F. (2014). O recurso a animais nas intervenções em crianças com perturbações do espectro do Autismo.
- Dias, A. F. L. (2014). *Hipoterapia na Pessoa Idosa: Projecto de Intervenção no Centro Hípico Quinta do Cabrito* (Master's thesis).
- Esgueira, P. I. B. (2013). *Envelhecimento Ativo: um estudo sobre os hábitos de vida dos idosos residentes em meio rural* (Doctoral dissertation).
- Faraco, C. B. (2008). Interação humano-animal. *Ciência veterinária nos trópicos*, 11, 31-35.
- Fine, A. H., & Beck, A. M. (2015). Understanding Our Kinship with Animals: Input for Health Care Professionals Interested in the Human–Animal Bond. In *Handbook on Animal-Assisted Therapy (Fourth Edition)* (pp. 3-10).
- Heiden, J., & Santos, W. (2012). Benefícios psicológicos da convivência com animais de estimação para os idosos. *ÁGORA: revista de divulgação científica*, 16(2esp.), 487-496.
- Herzog, H. A., & Galvin, S. L. (1992). Animals, archetypes, and popular culture: tales from the tabloid press. *Anthrozoös*, 5, 77-92.

- Hosey, G., & Melfi, V. (2014). Human-animal interactions, relationships and bonds: a review and analysis of the literature. *International Journal of Comparative Psychology*, 27(1).
- Jacob, L., Fernandes, H., Branco, A., França, L., Rodrigues, E., & Pinto, T. (2011). Ideias para um envelhecimento activo. *Almeirim–Portugal. Ed. Rutis*.
- Jacobson, K. C., Hoffman, C. L., Vasilopoulos, T., Kremen, W. S., Panizzon, M. S., Grant, M. D., ... & Franz, C. E. (2012). Genetic and Environmental Influences on Individual Differences in Frequency of Play with Pets among Middle-Aged Men: A Behavioral Genetic Analysis. *Anthrozoös*, 25(4), 441-456.*
- Kaiser, L., Spence, L. J., McGavin, L., Struble, L., & Keilman, L. (2002). A dog and a “happy person” visit nursing home residents. *Western Journal of Nursing Research*, 24(6), 671-683.*
- Lima, M., & de Sousa, L. (2004). A influência positiva dos animais de ajuda social. *Interações: Sociedade e as novas modernidades*, (6).
- Lunney, J. R., Lynn, J., Foley, D. J., Lipson, S., & Guralnik, J. M. (2003). Patterns of functional decline at the end of life. *Jama*, 289(18), 2387-2392.
- Marinelli, L., Adamelli, S., Normando, S., & Bono, G. (2007). Quality of life of the pet dog: Influence of owner and dog's characteristics. *Applied Animal Behaviour Science*, 108(1-2), 143-156.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *Annals of Internal Medicine*, 151(4), 264-269. doi:10.7326/0003-4819-151-4-200908180-00135
- Mueller, M. K., Gee, N. R., & Bures, R. M. (2018). Human-animal interaction as a social determinant of health: descriptive findings from the health and retirement study. *BMC public health*, 18(1), 305.*
- Neri, A. L. (2006). O legado de Paul B. Baltes à Psicologia do Desenvolvimento e do Envelhecimento. *Temas em psicologia*, 14(1), 17-34.
- Nicholas, R. F., & Gullone, E. (2001). Cute and cuddly and a whole lot more? A call for empirical investigation into the therapeutic benefits of human–animal interaction for children. *Behaviour Change*, 18(2), 124-133.

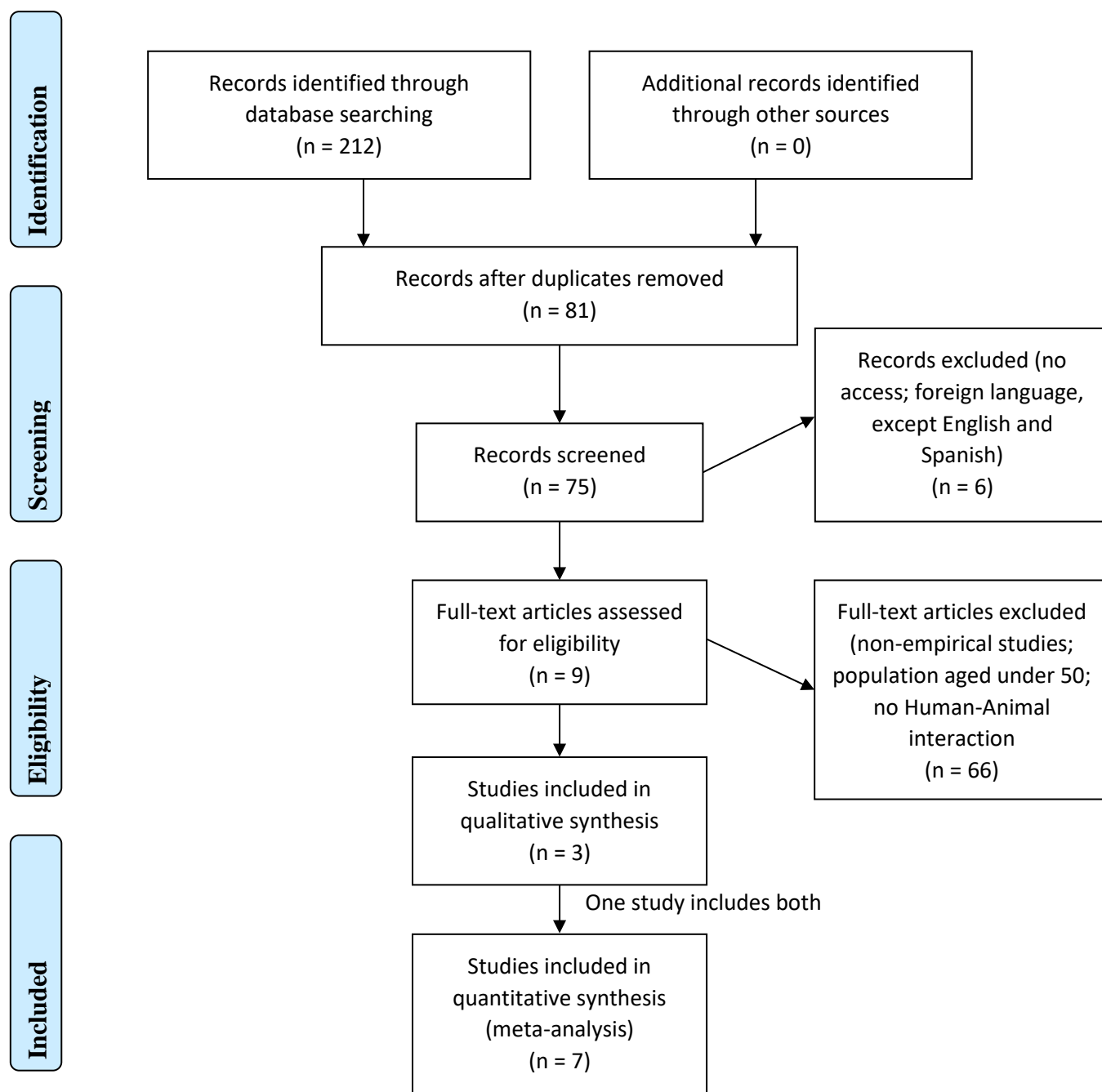
- Pacheco-Ferreira, A. (2012). Benefícios terapêuticos por emprego de los animales de compañía en el cuidado de salud de las personas mayores. *Revista Gerencia y Políticas de Salud*, 11(22).*
- Putney, J. M. (2014). Older lesbian adults' psychological well-being: The significance of pets. *Journal of Gay & Lesbian Social Services*, 26(1), 1-17.*
- Queiroz, R. C. F. B. (2014). Eficácia da intervenção assistida por animais na autopercepção de saúde, autoestima, sintomas depressivos e qualidade de vida relacionada à saúde em idosos residentes em instituição de longa permanência.
- Ramos, M. P. Apoio social e saúde entre idosos. *Sociologias*. Porto Alegre, vol.4, n.7, p.156-175, jan-jun, 2002.
- Sampaio, R. F., & Mancini, M. C. (2007). Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica Systematic review studies: a guide for careful synthesis of the scientific evidence. *Rev. bras. fisioter*, 11(1), 83-89.
- Scheibeck, R., Pallauf, M., Stellwag, C., & Seeberger, B. (2011). Elderly people in many respects benefit from interaction with dogs. *European journal of medical research*, 16(12), 557.*
- Suthers-McCabe, H. M. (2001). Take one pet and call me in the morning. *Generations*, 25(2), 93-95.
- Thodberg, K., Sørensen, L. U., Videbech, P. B., Poulsen, P. H., Houbak, B., Damgaard, V., ... & Christensen, J. W. (2016). Behavioral Responses of Nursing Home Residents to Visits From a Person with a Dog, a Robot Seal or a Toy Cat. *Anthrozoös*, 29(1), 107-121.*
- Vivaldini, V. H. (2011). Terapia Assistida por Animais: Uma Abordagem Lúdica Em Reabilitação Clínica De Pessoas Com Deficiência Intelectual.
- Walsh, F. (2009). Human-animal bonds I: The relational significance of companion animals. *Family process*, 48(4), 462-480.
- Webel, A. R., & Higgins, P. A. (2012). The relationship between social roles and self-management behavior in women living with HIV/AIDS. *Women's Health Issues*, 22(1), e27-e33.

ANEXOS

Anexo A: Fluxograma



PRISMA 2009 Flow Diagram



ANEXO B: Tabela de resumo dos artigos incluídos para na revisão

Artigos	Autor/Ano/País	Tipo de Estudo	Participantes	Variáveis	Instrumentos	Tipo de Análise
<i>Dog Walking, the Human–Animal Bond and Older Adults’ Physical Health</i>	Angela L Curl, Jessica Bibbo, Rebecca A Johnson 2016 Reino Unido	Abordagem Quantitativa	771 participantes – homens e mulheres com +50 anos – 271 com um ou mais cães e 500 sem nenhum	Posse de animal de estimação; grau de vinculação com o animal; duração e velocidade da caminhada com o animal; saúde física Raça, etnia, gênero, renda familiar, educação (anos de escolaridade), idade, estado civil	Questionários Instrumento adaptado do Lexington Attachment para Pets Scale (Johnson, Garrity & Stallones, 1992) «Dog walking»: questionário	Análise univariada e análises multivariadas: Regressões lineares e regressões logísticas binárias usando o SAS 9.4 software
<i>Human-animal interaction as a social determinant of health: descriptive findings from the health and retirement study</i>	Mueller, Megan K. Gee, Nancy R. Bures, Regina M. 2018 USA	Abordagem Quantitativa	1657 idosos com 50 anos de idade ou mais	Posse de animal de estimação, tipo de animal, numero de animais, numero de anos que possui animal; vinculação ao animal de estimação; estado de saúde física e mental; demografia (estado civil, situação de moradia); idade e sexo	Pet Attachment Questionnaire (Wood, Giles-Corti, 2005) Auto-relato	Análises descritivas; Weighted regression models; Complex samples logistic regression models
<i>Elderly People In Many Respects Benefit from Interaction with dogs</i>	R. scheibeck, M. Pallauf, C. stellwag, B. seeberger 2011 Austria	Abordagem Qualitativa	23 idosos com mais de 70 anos de idade	Padrões de atividade dos donos de cães idosos?	Entrevista etnográfica	Estudo Qualitativo

<i>Developing effective animal-assisted intervention programs involving visiting dogs for institutionalized geriatric patients: a pilot study</i>	Berry, A., Borgi, M., Terranova, L., Chiarotti, F., Alleva, E., & Cirulli, F. 2012 Itália	Abordagem Quantitativa	19 idosos (6 homens e 13 mulheres) com média de idade de 85 anos	Qualidade de vida dos idosos – análise de comportamento; avaliação fisiológica (cortisol); avaliação psicológica (depressão)	Mini Exame do Estado Mental (MEEM) Gravações de vídeo Amostras de saliva (cortisol) Escala de Depressão Geriátrica (GDS)	ANOVA de medidas repetidas; comparações múltiplas usando o posthoc Teste de Tukey-Kramer
<i>Behavioral Responses of Nursing Home Residents to Visits From a Person with a Dog, a Robot Seal or a Toy Cat</i>	Karen Thodberg, Lisbeth U. Sørensen, Poul B. Videbech, Pia H. Poulsen, Birthe Houbak, Vibeke Damgaard, Ingrid Keseler, David Edwards and Janne W. Christensen 2016 Dinamarca	Abordagem Quantitativa	100 residentes de lares de idosos de quatro lares de idosos na Dinamarca	Comportamento: contacto visual, físico e conversa; descrição da população: idade, tempo vivido no lar, diagnóstico de demência e sexo	Mini exame do estado mental (MEEM) Escala de Gottfries-Brane-Steen (GBS) Escala de depressão geriátrica (GDS)	Wilcoxon Signed Ranks; Wilcoxon Rank Sum Test; Teste de Kruskal-Wallis
<i>Beneficios terapéuticos por empleo de los animales de compañía en el cuidado de salud de las personas mayores</i>	Aldo Pacheco-Ferreira 2012 Colombia	Abordagem Quantitativa	267 idosos - 183 mulheres e 84 homens. A idade média da amostra foi 66,4 anos	Felicidade; depressão; atividade física; variáveis demográficas: idade, sexo, autoavaliação da saúde, eventos de vida no ano passado e histórico médico; estatuto de propriedade de animais	Inventário de Felicidade de Oxford (OHI) Escala de Depressão do centro de Estudos Epidemiológicos (CES-D) Pet Attitude Scale (PAS)	Análise de medidas repetidas

<i>Older Lesbian Adults' Psychological Well-Being: The Significance of Pets</i>	Jennifer M. Putney 2014 USA	Abordagem Qualitativa	12mulheres com idade média de 71 anos	Bem-estar psicológico	Entrevistas semi-estruturadas	Estudo qualitativo
<i>Genetic and Environmental Influences on Individual Differences in Frequency of Play with Pets among Middle-Aged Men: A Behavioral Genetic Analysis</i>	Kristen C. Jacobson, Christy L. Hoffman, Terrie Vasilopoulos, William S. Kremen, Matthew S. Panizzon, Michael D. Grant, Michael J. Lyons, Hong Xiane & Carol E. Franz 2015 USA	Abordagem Quantitativa	Uma amostra populacional de 1.237 gémeos (614 pares de gémeos e 9 gémeos não pareados) monozigóticos (MZ) e dizigóticos (DZ) com idade entre 51 e 60 anos	Fatores genéticos e ambientais; pet play (brincadeira); medidas demográficas (estado civil e realização escolar)	Uma sessão que incluiu avaliações físicas e Questionário de auto-avaliação	
<i>A Dog and a "Happy Person" Visit Nursing Home Residents</i>	Lana Kaiser Linda J. Spence Lily McGavin Laura Struble Linda Keilman 2002 USA	Abordagem Qualitativa e Quantitativa	5 idosos de uma instituição de saúde	Respostas comportamentais dos participantes em função de um cão e de uma «pessoa feliz»	Gravação das visitas	Observação comportamental com base num protocolo previamente definido e codificado; questionário